

HEAVY METALS DETOX



It doesn't matter what your doctor calls it,
it ALWAYS involves toxicity — Dr. Sherry Rogers

JAMES LILLEY

Detoksifikasyon Basitleştirildi



Kendinizin daha az stresli, daha enerjik ve
daha sağlıklı bir versiyonu olmaya giden hızlı yol!

İçindekiler

Giriş

Feragatname

Bölüm 1: EVDEKİ METALLER

ONCULUK ETMEK

KADMİYUM

ALÜMINYUM

MERKÜR

ELEMENT CİVA

İNORGANİK CİVA

ORGANİK CİVA

ARSENİK

Bölüm 2: AĞIR METALLER KRIPTONİT OLDUĞUNDA

HİPOFİZ BEZİ

UYUMAK

EN ZAYIF HALKA

GÜMÜŞ CİVA OLDUĞUNDA

DAHA FAZLA BOZULMA

CİNKO VE BAKIR

BEYİN SİSİ VE YORGUNLUĞU

Bölüm 3: AĞIR METALLER İÇİN TEST

SAÇ ANALİZİ TESTİ

ZORLUK TESTİ (İDRAR)

KAN TESTİ

ÜÇLU TESTİN ÖNEMİ.

açgözlü olmayın

Bölüm 4: DETOKSİFIKASYON YOLLARI

AKÇİĞERLER

ZOR İSLEYEN AKÇİĞERLER İÇİN YARDIM

DERİ

CİLDİNİZ İÇİN YARDIM

BÖBREKLER

BÖBREKLERİNİZ İÇİN YARDIM

LENFATİK SİSTEM

LENFATİK SİSTEMLİNİZ İÇİN YARDIM

SİNDİRİM SİSTEMİ

SİNDİRİM SİSTEMLİNİZ İÇİN YARDIM

karaciğer

AYNI ZAMANDA BİR VERİCİDİR

KARACİĞERİNİZYE YARDIMCı OLMANIN YOLLARI

Bölüm 5: KAYIP HALKA - UYKU

TÍK TAK

MAGNEZYUM

TUZ VE SODA BANYOLARI

Sivri Lavanta

MÍA YAĞI

BETA-1, 3D GLUİKAN

Bölüm 6: DETOX ÖNCESİ ÖN TOX

BLOKLU YOL TESTİ

HAZIRLIK 5'PS

FİZİKSEL STRES

DUYGUSAL STRES

KİMYASAL STRES

REMİNERALİZE

SELENYUM

PANCAR SUYUNUN YENİLMESİ ZOR

BROKOLİ NEDEN SÜPER BİR FİLİZDİR!

Bölüm 7: SIZDIRMAK İÇİN MERAK ETMEK GEREKİR

GLÜTENSİZ? Çok hızlı değil.

Acil yardım... HALA BAĞIRSAKLARIMI DÜZELTMEM GEREKİYOR

8. Bölüm: MİDE ASİTİNİN GÜÇLÜ OLMASININ BİR NEDENİ VARDIR

MİDE YANMASI—MİLYAR DOLARLIK BİR ENDÜSTRİ

ŞİMDİ İŞİM ZOR OLACAK

ÖZET

MİDE ASİT TESTİ

MİDE ASİDİ DÜŞÜKLÜĞÜ NASIL DÜZELTİLİR?

Bölüm 9: KAPALI DETOKS KAPıLARINI AÇMAK

STRES NEDEN KARTI YARATIR?

DRENAJ VE SAFRA

Bölüm: 10: BURLY BINDERS

#1 AKTİF KÖMÜR

#2 BENTONİT KİLİ

#3 KLORELLA

ABC'LERİMİZİ HARMANLAMAK

#4 DEĞİŞTİRİLMİŞ NARENCİCİ PEKTİNİ

5- IMD (Bağırsak Metal Detoksu)

#6 ZEOLİTLER

Bölüm 11: DEZENFEKSİYON SAĞLANDI

GLUTATYON

Nrf2

sülfurafan

TAKVİYELER

nabız atışı

ORUÇ

KIZİLÖTESİ

BU YAZARIN DİĞER KİTAPLARI

ŞİMDİ NE YAPIYORUM?

BÜLTEN DETAYLARI

ADINIZI BASKIDA GÖRÜN

SAUNA İNDİRİM KODU

Telif Hakkı 2019 ©

Bu kitabın hiçbir bölümü yazarın yazılı izni olmaksızın kopyalanamaz, yeniden yayımlanamaz veya çoğaltılamaz. Yapılan talepler James Lilley Facebook sayfası üzerinden yapılabilir. Ayrıca [https://www.writeonjames.com/adresindeki haber bültenim aracılığıyla da döngümde kalabilirisiniz](https://www.writeonjames.com/adresindeki-haber-bültenim-aracılığıyla-da-döngümde-kalabilirisiniz).

Giriş

Merhaba, bu kitabı açmak için zaman ayırdığınız için teşekkür ederim. Ağır metaller tutkulu olduğum bir konu. Yıllar boyunca, konuya ilgili dersleri dinleyerek yüzlerce saat harcadım. Ayrıca en son literatürü okumak için çok zaman harcadım. Ama daha da önemlisi, kişisel düzeyde neden oldukları yıkımı anlıyorum.

Bu kitap sağlığınıizi yoluna koymak için ihtiyaç duyduğunuz her şeyi içerdigidinden emin olabilirsiniz. İçinde ağır metallerin ne olduğunu, içimize nasıl girdiklerini ve onları vücutunuzdan atmak için neler yapabileceğinizi ele alacağız. Tüm detoksifikasyon süreci adım adım planlanmıştır. Bu bilgileri takip etmesi kolay ve okuması keyifli.

Bu detoksifikasyon tekniklerinden bazıları bir sağlık uzmanının yardımını gerektirebilirken, diğerlerini evden yapabilirsiniz. Bununla birlikte, bu kitap herhangi bir hastalığı tedavi etmemi veya teşhis etmemi amaçlamamaktadır. Aşağıdakiler yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Bu noktada, bu kitabın sunabileceği değerli bir şey olup olmadığını soruyor olabilirsiniz. Bu adil bir soru ve dürüst bir cevaba değer.

Belirli toksik metallere ani maruz kalma, yerel acil servisinize aceyle gitmenizi gerektirebilir. Muhtemelen, sizi tedavi eden personel hayatınızı kurtaracaktır. Doktorlar ve hemşireler günün her saniyesinde bu tür tıbbi mucizeler gerçekleştirmektedir. En büyük sayımızı hak ediyorlar ve onlardan çok şey öğrenebiliriz. Ancak ağır metallere maruz kalmanın tümü ani veya açık değildir.

Çoğu zaman, hastalığa giden yol yavaş ve dolambaçlı olabilir. Yorgunluk, beyin bulanıklığı, depresyon ve kaygı belirtileri, hiç kimse ağır metal toksisitesiyle bağlantı kurmadan vücutumuzu yıllarca etkileyebilir. Kisacası, yoğun bir doktorun radarında ağır metallerin görünmediği zamanlar vardır. Yine de, birçok hastalık biçiminde ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır.

Doktorunuzun adının ne olduğu önemli değil, HER ZAMAN toksisite içerir—Dr. Sherry Rogers

1974'te Dünya Sağlık Örgütü (WHO), tüm kronik dejeneratif hastalıkların %82'sinin toksik metal zehirlenmesinden kaynaklandığını bildirecek kadar gitti. O zamandan beri ağır metaller hayatımızın sinsi bir parçası olmaya devam ediyor. Yiyeceklerimize, suyumuza ve hatta solduğumuz havaya bile karışırlar. Ve ağır metaller açıkça bir endişe kaynağı olsa da, bazı iyi haberler de var!

Vücutunuzun her biri bu kitapta ele alınan altı ana detoksifikasyon yolu vardır. Doğru yaklaşımla, bu yollar daha önce deneyimlememiş olabileceğiniz bir sağlık düzeyine yol açacak şekilde optimize edilebilir. Bu, sizin daha az stresli, daha enerjik, daha sağlıklı bir versiyonunuz için dönüm noktası olur.

Ele almamız gereken çok şey var ve ağır metaller hakkındaki anlayışımı sizinle paylaşmaktan heyecan duyuyorum. Basit çözümler istemenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum ve bu mesajı en az karmaşık şekilde iletmeye çalışacağım. Yol boyunca not almak için bir kaleml ve kağıt almak isteyebilirsiniz.

Daha fazla uzatmadan, haydi başlayalım!

Feragatname

Bu kitapta yer alan bilgilerin eksiksiz ve doğru olmasını sağlamak için her türlü çaba gösterilmiştir. Bu kitapta yer alan açıklamalar ABD Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) tarafından değerlendirilmemiştir. Bu kitapta bahsedilen ürünler herhangi bir hastalığı tedavi etmek, teşhis koymak, tedavi etmek veya önlemek için tasarlanmamıştır. Bu kitapta verilen bilgiler, kendi doktorunuza danışmanız yerine geçmez ve bireysel tıbbi tavsiye olarak yorumlanmamalıdır.

Bu kitap sağlık bakımıyla ilgili bilgiler içermesine rağmen, bilgilerin tıbbi tavsiye olması amaçlanmamıştır ve nitelikli bir sağlık uzmanıyla kişiler arası ilişkinin yerini alması amaçlanmamıştır. Bir sağlık sorununuz olduğunu biliyor veya bundan şüpheleniyorsanız, herhangi bir tıbbi program veya tedaviyi denemeden önce bir hekime danışmanız önerilir. Yayın tarihi itibarıyle bu kitapta yer alan bilgilerin doğruluğunu sağlamak için her türlü çaba gösterilmiştir.

Yazar, bunun sonucunda meydana gelebilecek herhangi bir tıbbi sonuç için herhangi bir sorumluluk kabul etmez. bu kitapta önerilen yöntemleri uygulamak.

Bölüm 1: EVDEKİ METALLER

Herhangi bir detoksifikasyon protokolünün ilk adımı, toksik maddelere genel maruz kalmanızı azaltmaktadır. Bunu yapmamıza yardımcı olmak için, bu bölüm evinizde büyük ihtimalle temas edeceğiniz ağır metallere ilişkin örnekler içermektedir. Bunlardan bazıları siz şaşırtabilir ve eminim ki bazıları siz temelden şok edecek!

Bu noktada, tüm ağır metallerin gerçekten toksik olmadığını, diğerlerinin ise toksik olduğunu not etmek önemlidir. Sağlığınıza söyleyebileceğinizden daha hızlı yok edin, hızlandırılmış yaşlanma ve hafıza kaybı. Daha tehlikeli metallerden bazıları Alzheimer hastalığı, epilepsi, multipl skleroz, depresyon, davranış sorunları, eklem ağrısı, yorgunluk, anksiyete, böbrek hastalığı ve Parkinson hastalığı ile ilişkilendirilmiştir. Liste uzayıp gidiyor.

Burada neler olduğunu anlamana yardımcı olması için, beynin çevresinde kan-beyin bariyeri olarak bilinen koruyucu bir tabaka olduğunu not etmek önemlidir. Amacı toksinleri dışında tutmaktır.

Ne yazık ki, kurşun, alüminyum ve cıva gibi metaller bu engeli kolaylıkla aşarlar (bunu daha sonra ayrıntılı olarak ele alacağız). Kan-beyin bariyeri aşıldığında, tehlikeli metallер beynin bölümlerine ulaşabilir. Zamanla, birikim bir dizi dejeneratif hastalığa yol açabilir.

Bunu bilişsel bozukluklar, zihinsel istirap, kaygı ve kronik depresyon da takip edebilir.

Cıva, kurşun, alüminyum, arsenik ve kadmiyum gibi ağır metaller günlük hayatımızda göz önünde saklanmayı severler. Ve eğer yeterince dikkat etmezsek, istemeden onları evimize getirmek için para ödeyebiliriz ! Aşağıdakiler kesinlikle tam bir liste değildir, ancak evindeki ağır metallerin sayısını azaltmak isteyen herkes için değerli bir yardım görevi görür. Topu yuvarlamak için, aşağıdaki fotoğrafta saklanan ağır metali tespit edip edemeyeceğinize bakın.



Bu zehirli istilacıyı tespit etmeyi başardıysanız, gözlem için en iyi puanlar. Değilse, bu bölüm bitmeden size doğru cevabı vereceğim. Simdilik, çögumuzun maruz kaldığı bazı yaygın ağır metalleri keşfederek incelemeye geçelim. Listemizdeki ilk kurşun.

ÖNCÜLÜK ETMEK

Kurşun bir nörotoksinidir. Bir nörotoksin sinir sistemine etki eder ve sinir hücrelerinin normal işlevini bozar. Bu, gelişmekte olan fetüsleri ve küçük çocukları kurşunun tehlikelerine karşı özellikle duyarlı hale getirir. Kurşun ayrıca majör depresyon, düşük IQ ve anksiyete bozuklukları ile de ilişkilidir. İşte nedeni...

Kurşun evinize çeşitli şekillerde girebilir. Bu yollardan biri de su hattıdır. Eğer sen Bunun sadece Flint, Michigan'da olduğunu düşünüyorsanız, maalesef yanlışıyorsunuz. 1986 yılına kadar bakır boruları birleştirmek için kurşun lehim kullanılıyordu. Bugün, tesisatçılar bir tür kurşunsuz lehim kullanıyor, ancak birçok eski evin su hattında bir yerlerde hala eser miktarda kurşun var.

Su, bakır borularda herhangi bir süre kaldığında, boruları birleştirmek için kullanılan kurşun bozulabilir. Daha sonra mutfak lavabonuzu veya küvetinize doğru yol alır. Duş alırken, ısı gözeneklerimizi açarak eser miktarda toksinin cilt tarafından emilmesini sağlar. Su hattı yoluyla evinize gelen kurşun (ve diğer toksinler) miktarını azaltmaya yardımcı olabilecek birkaç geçici çözüm vardır. Öncelikle, kullanmadan önce her zaman suyun birkaç dakika akmasına izin verin. İkinci, evinize bir su filtresi ekleyin. Su filtresi olmadan, böbrekleriniz filtre olur!

Piyasada çok sayıda su filtresi var ve bazıları diğerlerinden daha kaliteli. Çoğu şeyde olduğu gibi, ödediğinizin karşılığını alma eğilimindesiniz. Maliyet bir husussa, herhangi bir filtrenin hiç filtre olmamasından daha iyi olduğunu bilin.

Göz atmaya değer iki su filtresi şirketi, Berkey su filtreleri ve Pure Effect filtreleridir. İlkisiyle de bir bağlantım yok, sadece size biraz zaman kazandırmaya çalışıyorum. Berkey su filtresi, genellikle mutfak tezgahının üstüne oturan bağımsız bir ünitedir. İçine şüpheli su eklemeniz yeterlidir; bu sufiltrelenir ve ihtiyacınız olduğunda taze içme suyu sağlar. Karşılaştırıldığında, bir Pure Effects filtresi doğrudan mutfak musluğuna takılır ve filtreyi tezgah üzerine veya lavabonun altına monte etme seçeneğine sahiptir. Kurulum oldukça basittir ve çoğu ev sahibi, bir tesisatçı kiralamaya gerek kalmadan tamamlayabilmelidir.

Kurşunun su hattınızda bir yerde olduğundan şüpheleniyorsanız, suyunuzu bir profesyonel tarafından test ettirmekte fayda var. Suyunuza test ettirmek nispeten kolay ve ucuzdur. Her musluktan küçük bir numune alınır ve bu numuneler bir laboratuvara gönderilir. Hızlı bir Google araması size bölgenizde su testi yapan kişilerin bir listesini verecektir.

Kurşun borulardan tamamen arınmış evler tamamen kancadan kurtulmuş değildir. Bazı kasabalar ve ABD'deki şehirler genellikle yeraltında bir yere gizlenmiş eskiyin bir boru ağına sahiptir. Kendinizi iyi hissettiyorsa, bu Roma dönemine kadar uzanan bir sorundur. İmparatorluk yayıldıkça kurşun boruların kullanımı da yaygınlaştı. Kurşun tesisatinin Romalı liderlerin zihinde bir etkisi olduğu tahmin ediliyor. Ne yazık ki, beş yüz yıl sonra ve tarih tekerrür ediyor gibi görünüyor!

Tamam, güzel bir şekilde ilerleyeceğiz olursak, seramik tabakların sırlarında da kurşun bulunabilir. Beyaz tabaklar en az sırı içerirken, renkli tabaklar daha fazla sırı içerir. Yeni bulaşık takımı satın alırken bunu bilmek iyidir. Daha yüksek kalitede olanlar genellikle hiç kurşun içermez.

Kurşun ayrıca zerdeçal, kırmızı biber ve kırmızı biber gibi baharatlarda da bulunabilir. Vay canına! Zerdeçalin senin için iyi olması gerekmeli mi? Evet, ancak şu anda Hindistan ve Çin'den gelen birçok baharat, endişe verici derecede yüksek düzeyde kurşun içeriyor!

Kurşun boyası,lığımızın bildiği bir şeydir, ancak kurşunun neden olduğu ince toz parçacıklarıdır. Gerçek sorun bunlar, bir tadiyat projesi tamamlandıktan çok sonra evde oyalanabilir. Bu olduğunda, bu küçük parçacıklar vücutumuza girmenin bir yolunu bularak ciddi nörolojik değişikliklere, gelişimsel gecikmelere ve sınırlılığe neden olur. Kurşun vücutta birikme eğilimindedir (küçük miktarlarda bile), bu nedenle bu ince toz parçacıkları küçük çocuklar için ciddi bir sağlık riski oluşturur. Yüksek düzeyde kurşun ölümcul bile olabilir! Küçük bir kendin yap projesine girişiyorsanız, tüm alanı ıslatmadan ve bir maske takığınızdan emin olun. Şüpheniz varsa, bir uzmana danışın. Daha büyük projeler için, işi sizin yerinize yapması için lisanslı bir müteahhit tutmanız gerekecektir.

Kurşun, ön kapınızda hediye paketinde bile görünebilir. Birçok ithal oyuncakın yüksek seviyeleri vardır. Küçük çocukların emmesini gerçekten istemeyeceğiniz kurşun. Birine doğum günü hediyesi göndermek üzereyseniz, satın almadan ÖNCE yorumları kontrol etmek en iyisidir. Gerçekten kurşunsuz bir hediye istiyorsanız, unutulmaz bir deneyim için her zaman aynı miktarda parayı harcamayı deneyebilirsiniz.

Çocukların, plastik bir oyuncak çöp kutusuna düştükten çok sonra bile parkta geçirdikleri bir günü hatırlamaları çok komik.

Bir yan not olarak, elma pektini kurşun için bir afiniteye sahiptir ve ek formda alındığında yardımcı olabilir. Halihazırda kurşuna maruz kalmaya uğraşanlar için bilgili bir sağlık hizmeti sağlayıcısıyla çalışmak da önemlidir.

Facebook'ta "Güvenli Mama Kurşun" u takip ederek bu konuyu daha derine inebilirsiniz. sayfa. Geniş bir ürün yelpazesinde gizlenebilen olası satışları izlemek için iyi bir kaynaktır.

KADMİYUM

Kadmiyum bilinen bir insan kanserojen (kansere neden olan) olarak sınıflandırılır. Ayrıca böbreklere ve akciğerlere zarar verebilir. Dikkat edilmesi gereken diğer semptomlar mide bulantısı, kusma, ishal, sağlıksız kilo kaybı ve hipertansiyondur. Kadmiyum ayrıca iskelet sistemi üzerinde de bir etkiye sahip olabilir.

Kadmiyuma maruz kalma esas olarak kontamine gıdaların tüketiminden kaynaklanmaktadır. Bahsedilen, modern üretim teknikleri, hayatımızda kadmiyum eksikliği olmamasını sağlar. Pillerde, sentetik kauçuk paspaslarda ve hatta fotokopi makinelerinde bulunur! Bu noktada, bu bölümün amacının siz bunalmış hissettirmek değil, farkında olmanızı sağlamak olduğunu hatırlatmak isterim. Emin olun, kitapta daha sonra gelecek pek çok pratik çözüm var.

Kadmiyum ayrıca tehlikeli atık tesislerinin yakınında yaşayanlar için dikkat edilmesi gereken bir şeydir. hurdalıklar, geri dönüşüm merkezleri veya izabe faaliyetlerinin yürütüldüğü yerler gibi.

Kadmiyum ayrıca tütün dumanında da bulunabilir (açıkça pasif solumayı içerir).

ALÜMİNYUM

Alüminyum başka bir nörotoksindir; kan-beyin bariyerini kolaylıkla geçebilir. Birçok çalışma, alüminyumu Alzheimer ve Parkinson hastalığı ile ilişkilendirmiştir. İşte sisteminize girebileceği birkaç yol.

Alüminyum tencere ve tavalarla yemek pişirmek onu yemeğinize katabilir. Bazı tahminler, yemek başına 2 mg'a kadar önermektedir. Bu zihinsel bir düşüse neden olmak için yeterli mi? Kim bilir, ama bildiğimiz şey, alüminyumin zamanla birikiyor. Belki de bu yüzden daha sonra Alzheimer'i bu kadar çok görüyoruz.

Her iki durumda da, daha güvenli seçenek, sahip olabileceğiniz alüminyum tencere ve tavaları paslanmaz çelik olanlarla değiştirmektir. Fırında kızartma yaparken, bir cam Pyrex kalıbı veya paslanmaz çelik ızgara sepeti kullanmayı deneyin. Bunların ikisi de kullandığınız alüminyum folyo miktarını azaltacaktır.

Mutfakta kalan işlenmiş peynirler gibi bazı yiyecekler alüminyum bazlı gıda katkı maddeleri içerir. Bazı kabartma tozu markaları da alüminyum içerirken diğerleri %100 alüminyum içermez. Gıda etiketlerini okumayı alışkanlık haline getirmek için öder. Bu, sinsi miktarlarda alüminyumin kan dolaşımınıza girmesini önlemeye yardımcı olabilir. Yeterli sayıda insan zehirli ürünleri almayı bırakırsa, mağazalar da bunları satmayı bırakacaktır. Cüzdanınızla oy vermek, süpermarketin hangi markaların berbat olduğunu ve hangilerinin rafda stoklanacağını bilmesini sağlar.

İster inanın ister inanmayın, alüminyum ayrıca diş macunu, kozmetik ve koltuk altı ter önleyicilerde de bulunabilir. Alüminyum tuzları, fazla terlememeniz için gözenekleri tıkmak için kullanılır. Deodorantlarda ise alüminyum yoktur. Koku veya antibakteriyel bileşiklerle vücut kokusunu azaltarak çalışırlar. Yediğimiz yiyecekler de vücut kokusu üzerinde etkili olabilir.

Soda şirketleri, ürünlerini paketlemek için alüminyum kutular kullanır. Alüminyum kutulardan içmenin güvenli olduğu konusunda bizi hemen temin ediyorlar. Ve bu doğru olsa da (veya olmayabilir) en iyi yol

riskinizi sınırlamak için daha az soda içmektir. Soda, bağıışıklık sistemi üzerinde detoksifikasyon sürecini engelleyecek bir yüktür.

MERKÜR

Cıva, kan-beyin bariyerini aşan bir başka ağır metaldir. Anksiyete ve depresyon gibi zihinsel problemlerle de bağlantılı olması şaşırtıcı olmamalı. Ancak bu ağır metalde göründüğünden daha fazlası var. Cıva, doğal olarak oluşan, toksik bir ağır metaldir.

Başka bir madde ile reaksiyona girdiğinde bileşik oluşturur. Bu bileşikler çeşitli şekillerde ifade edilebilir. İşleri basitleştirmek için, cıvaya üç biçimde bakalım.

1. Elemental (veya metalik) cıva.
2. İnorganik cıva bileşikleri.
3. Organik cıva bileşikleri (metilcıva oluşturan).

ELEMENT CİVA

Elemental cıva, oda sıcaklığında sıvı olan parlak, gümüş-beyaz bir metaldir. Cıva elementi, başka bir madde ile reaksiyona girmemiş bir elementtir. Bazen termometrelerde, flüoresan ampullerde ve bazı elektrik anahtarlarında bulunur.

Elemental cıva camın içine yerleştirildiğinde, cam sağlam kaldığı sürece çok az tehdit oluşturur. Bununla birlikte, cam yanlışlıkla kırılırsa, element cıva bir sorun haline gelebilir. Zemine çarptığında, hemen daha küçük damlacıklara ayrılacaktır. Bu damlacıklar, süpürgelik veya döşeme tahtalarındaki küçük çatlaklardan kaybolabilir.

Oda sıcaklığında bu damlacıklar buharlaşır ve zehirli bir buhar haline gelir. Buharlar solunum yoluyla emilir ve vücuda dağılır. Elemental cıva aynı zamanda dış amalgamlarında da kullanılır ve 7/24 sizin bir parçasınız haline gelir. Dişler ısuya maruz kaldığında veya çiğnendiğinde, dış amalgamları toksik bir buhar salar. Buna rağmen, ADA (Amerikan Diş Hekimleri Birliği) insanlara gümüş/cıva dolguların güvenli olduğu konusunda güvence vermeye devam ediyor. Ben mi? Çok emin değilim.

Diş hekiminiz size gümüş/cıva karışımlarının tamamen güvenli olduğunu söyleyorsa, o zaman belki de yeni bir diş hekimi aramanız zamanı gelmiştir. Halihazırda dış amalgamlarınız varsa, bunları çıkarmak için uzman bir diş hekimi gereklidir (buna daha sonra değineceğiz).

İNORGANİK CIVA

İnorganik cıva bileşikleri, cıva kükürt veya oksijen gibi diğer elementlerle birleştiğinde oluşur. İnorganik cıva bileşikleri, çevrede cıva tuzları şeklinde doğal olarak bulunabilir. Kırmızı olan cıva sülfür (cinnabar) dışında genellikle beyaz toz veya kristallerdir. İnorganik bileşiklerin çoğu kullanımı durdurulmuştur, ancak bazıları hala endüstri tarafından diğer kimyasalları yapmak için kullanılmaktadır.

ORGANİK CIVA

Cıva karbon ile birleştiğinde organik cıva bileşikleri oluşur. Bu, kömür yakma işlemi sırasında olabilir. Yukarı çıkanın aşağı inmesi gerektiği ilkesine dayanarak, cıvanın havaya salındıktan sonra sonunda karaya veya denize yerleşeceğini varsayılabılır.

Daha sonra metilcıva olarak bilinen zehirli bir cıva formu oluşturmak için bakterilerle reaksiyona girer.

Metil cıva daha sonra besin zincirinde size doğru ilerler. Uskumru, marlin, portakal kabağı, köpekbalığı, kılıç balığı, kiremit balığı, ahi ton balığı ve iri gözlü ton balığı gibi daha küçük balıklarla beslenen balıkların tümü daha yüksek seviyeler içerir. Hamsi ve sardalye gibi daha küçük balıklar çok daha iyi durumda. Sardalya, eser miktarda selenyum içerdiginden belki de en iyi seçiminizdir. Selenyum, metilcivanın olumsuz etkilerini sınırlar ve buna daha sonra daha ayrıntılı olarak dejineceğiz.

Metil cıva, insanlarda bulunan başlıca organik cıva kaynağıdır.

Metilciva hafife alınacak bir şey değildir. Metil cıva zehirlenmesi, sizin veya benim bir sopa sallayabileceğimizden daha fazla şekilde kendini gösterebilir. Vücuttaki seviyeler yükseldikçe daha fazla semptom ortaya çıkar. Bunlar, yıkıcı nörolojik hasar, hafıza sorunları, kaygı, depresyon vb. içerebilir.

Metil cıva, merkezi ve periferik sinir sistemleri için toksiktir. Ayrıca bir bağıışıklık sistemi, akciğerler, böbrekler ve sindirim sistemi üzerinde ciddi etki.

Organik cıvanın en yaygın şekli olduğu için dikkat edilmesi gereken metil cıvadır. çevrede bulunan bileşik.Çoğu ağır metal gibi, zamanla vücutta birikir. Hamilelik sırasında metil cıva anneden bebeğe geçebilir. Aynı zamanda gelişimsel anomalilikler ve serebral palsi ile bağlantılıdır.

Bilmekte fayda var: Toksisite açısından, metil cıva (balık tüketiminden) ve elemental cıva (diş amalgamlarında bulunur) diğer tüm formları gölgede bırakır. Evet, cıva çok çeşitli başka yerlerde bulunabilir (bazı tıbbi ürünler dahil), ancak en büyük tehlike metil cıva ve elemental cıva birikmesinden kaynaklanır. İyi haber şu ki, bu kitapta ortaya konan detoksifikasyon işlemi TÜM cıva biçimlerine uygulanabilir.

ARSENİK

Arseniğin akciğer, mesane ve cilt kanserlerinde artışa neden olduğu bilinmektedir. Arsenik bir metaloiddir, yani metallerin ve metal olmayanların bazı özelliklerini sergileyebilir. Havaya, yiyeceğe, toprağa ve yeraltı sularına karışır, ikinci en yaygın olanıdır.

Bu nedenle arsenik, özel kuyu sularında, bazı deniz ürünlerinde, pirinçte ve pirinç bazlı gıda ürünlerinde bulunabilir. Pirinç, en iyi su basmış pirinç tarlalarında yetişme eğiliminde olduğundan daha fazla arsenik emme eğilimindedir. Ve ara sıra bir kase pirinç yemenin kalıcı bir soruna yol açması pek olası olmasa da, düzenli olarak pirinç tüketiyorsanız bu, dikkat etmeniz gereken bir şeydir.

Bu sizseniz, geçici çözüm burada.

1: Pirinci geceden ıslatin,

2: Pirinci süzün ve tatlı suyla iyice durulayın. Bu tahılı açar ve arseniğin ykanarak dışarı atılmasını sağlar. Filizlenmiş Sarışın Pirinç (Kaliforniya'da yerel olarak yetiştirilir) çok daha iyi görünüyor.

Bir zamanlar, yurt içinde üretilen arseniğin neredeyse %90'ını ahşap koruyucular oluşturuyordu. 2004 yılına kadar birçok üretici arsenik trioksitten uzaklaştı. Bu, cüzdanınızla oy vermenin gücünü gösteren müşteri talebine bir yanıtı.

Bu tarihten önce inşa edilen basınç uygulanmış güverteler hala arsenik içerebilir. Bu, güvertede çiplak ayakla dururken düşünülmeli gereken bir şey. Unutmayalım ki, arsenik ayrıca yabani ot öldürülerde ve fare zehirlerinde de kullanılıyor!

Pekala, bu bölüm bitirmeden önce fotoğrafaktaki ağır metali görmeyi başardınız mı? Haydi

duvardaki masum görünen termostata daha yakından bakın.



Burada tüm ihtisamiyla elemental cıva örneğini görüyoruz! Daha önce de belirtildiği gibi, bu tür termostatlar, cam kırılırsa sorunlu hale gelir. Oda sıcaklığında bu, zehirli buharların solunmasına izin verebilir.

Evinizde bunlardan birine rastlarsanız, en iyisi plastik bir kaba koyup yerel transfer istasyonunu aramaktır. Genellikle onu elden çıkarmanıza yardımcı olabilirler.

Alt satır: Ağır metaller vücutu boğduğunda, sağlık sorunları genellikle yoğunlaşabilir. Yüksek derecede toksisiteleri nedeniyle arsenik, kadmiyum, krom, kurşun ve cıva ruh sağlığında önemli bir rol oynar.

Bölüm 2: AĞIR METALLER KRİPTONİT OLDUĞUNDA

Bir ağır metal sorunuyla uğraşmak ezici bir deneyim olabilir. Bazen ihtiyaç duyduğumuz bilgileri bulmak zor olabilir ve anlaşılması daha da zor olabilir. Bunu nasıl bileyebilirim?

2011 yılında ciddi şekilde hastalandım. 2012'de tekerlekli sandalyeye mahsur kaldım. Sorunlarımıza ek olarak, geleneksel tip işleri daha da kötüleştiriyor gibiydi. Neyse ki ısrarcı bir insanım, bu benim doğamda var. Vazgeçmek yerine, daha iyi bilgilendim. Sağlığını kendi ellerime aldım ve bugün yine sağlıksızım ve yürüyorum. SIFIR ilaç alıyorum ve enerjim gece yarısına kadar devam etmemi sağlıyor. Merdivenleri koşarak çıkmaya da özen gösteriyorum. Yürüyemeyen bir adam için çok perişan değil.

Vücuda ihtiyacı olanı verip, ihtiyacı olmayandan uzaklaştırdığınızda, şifalanma fırsatı doğar. Basit bir ifadeyle, toksinler dışarı çıkmalı ve besinler içeri akmalıdır.

Vücut gerisini sizin için yapacak.

Daha önceki hastalığımın bir sonucu olarak, şimdi bunun nasıl bir şey olduğunu çok daha iyi anlıyorum. hasta bir bedene hapsolmak ve cevaplar için çaresiz kalmak. O zamanlar, detoks sürecini anlayanları bunu tıbbi bir ders kitabı yutmuş gibi sunduğunu fark ettim. Meslekten olmayan ortalama bir kişi için, bilgi bir yabancı dilde de yazılmış olabilir. Uzun lafın kısası, ayağa kalktığında bir şeyler vermek istedim.

Bu kitabı, detoksifikasyon sürecini daha kolay anlaşırlır kılmak amacıyla yazdım. Amacım karmaşık bir süreci ilginç ve ilişkilendirilebilir bir şeye dönüştürmekti. Kısacası, bu kitap meslekten olmayan kişi ile onu anlayanların elindeki bilgiler arasında bir tampon görevi görüyor.

Bir sonraki konumuza geçelim, hazır misiniz?

Bir noktada, vücudunuz zehirli bir ağır metalle doğrudan temas edecek, hayır. bununla ilgili soru Bu maruz kalmaya ne kadar iyi başa çıkacağınız aşağıdaki üç şeye bağlıdır.

1. madde.
2. Onunla temasa geçmek için harcanan süre.
3. Onu detoksifye etme yeteneğiniz.

Eser miktarda ağır metal rutin olarak meyve suyunda, ilaçlarda, sağlık takviyelerinde ve hatta bebek mamasında ortaya çıkıyor! Yine de yerkabuğuna bir bütün olarak baktığımızda, bu ağır metaller bir zamanlar nispeten kitti. Buraya nasıl geldiğimizi hiç merak ettiniz mi?

Ağır metaller ile ciddi sağlık sorunları arasındaki bağlantının kökleri endüstriyel devrim. O zamanlar imalatta kullanılan teknikler, metallerin su yollarımıza, toprağımıza ve soluduğumuz havaya sızmasına izin veriyordu. Atalarımızın ağır metalleri çevreye boşaltmanın uzun vadeli sonuçlarını fark etmemiş olabileceklerini varsayılmak doğru olur. Günümüzde böyle bir cehalet artık kabul edilebilir bir mazeret değildir.

Yine de dünyanın dört bir yanındaki şirketler günlük ürünlerimize zehirli maddeler eklemeye devam ediyor. Onun Rujda kurşun, araba koltuğu kılıflarında kadmiyum, gıda ürünlerinde alüminyum bulmak artık olağan hale geldi ve liste uzayıp gidiyor.

Sonuç olarak, metalleri vücuda sokmak kolay kısımdır. Ve hakkında çok şey söylenebilirken

sağlıklı beslenmek, hiçbir miktarda lahana çorbası ağır metalleri şelatlamaz. Giriş bölümünde belirtildiği gibi, organik gıdalar ağır metaller için değil, pestisitler için test edilir.

Ağır metallerin neden olduğu hasarı çözmek artık bir süreç haline geldi. en azından çünkü semptomlar kendilerini birden fazla biçimde gösterir. İçimizde dolaşan sağlığı zarar veren bir ağır metal olduğunda, bir başkasını biriktirme riski on kat artar.

Hastalık ve sağlık arasındaki fark, vücudunuzun toksinleri filtrelemeye ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Takım için en büyük darbeyi alan karaciğer ve böbreklerdir. Ama gizlenen bir sorun var, görebiliyor musun?

Daha önce beynin bir filtresi olmadığını öğrenmişistik; etrafında koruyucu bir bariyer vardır. Kurşun, cıva ve alüminyum gibi ağır metaller bu bariyeri kolaylıkla geçebilir. Beynin içine girdiklerinde, hipofiz beziniz açıkta kalır.

HİPOFİZ BEZİ

Bu küçük bez sadece bezelye büyülüğündedir, ancak sağlığınızda çok önemli bir rol oynar. Hipofiz bezi genellikle "ana bez" olarak tanımlanır.

Neden?

Hipofiz bezinin oluşmasına yardım ettiği hormonlar, endokrin sistemin diğer kısımlarını da etkiler. Buna tiroid, adrenal bezler, yumurtalıklar ve testisler dahildir. Hipofiz bezine tüm krediyi vermeden önce, hipotalamustan biraz yardım aldığı belirtmekte fayda var. Hipotalamus, hormon üretimini ne zaman uyaracağını veya engelleyeceğini hipofiz bezine işaret eder. Benimle burada kalın çünkü bunu bilmenin önemi, ağır metallerle tekrar bağlantı kurmak üzere.

Hipofiz bezi melatonin üretiminde kilit bir oyuncudur. Melatonin uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyen hormondur. Uyurken vücudumuz büyük miktarda detoks yapar. Uyku olmadan beyin dinlenemez veya kendini onaramaz. Açık olmak gerekirse, uyku detoksifikasyonun önemli bir parçasıdır.

UYUMAK

Uyurken beynimiz küçülür ve beyin omurilik sıvısının bölgeyi doldurmasına ve zararlı toksinleri temizlemesine izin verir. Bu, bir temizlik ekibinin saatler sonra dükkânı temizlemeye gelmesine eşdeğerdir. Son araştırmalar, daha iyi uyuyan kişilerin Alzheimer hastalığı riskinin azaldığını gösteriyor. Bunun arkasındaki düşünce, Alzheimer ile bağlantılı zararlı atık proteinlerin biz uyurken yıkanıp atılmasıdır.

Cıva, alüminyum ve kurşun gibi ağır metaller doğal olmayan bir şekilde hipofizi uyarır. Bu bazı insanların yatmadan önce neden kendilerini "yorgun ve halsiz" hissettiğini açıklayabilir. Aynı zamanda zihnin "gevezeliği"nin durmayacağı hissine de kapılabilir.

Hipofiz bezi de sezgilerimizde önemli bir rol oynar. Sezgimiz kapalı olduğunda, kaybederiz bir şeyin yanında ve içgüdüsel olarak yanlış olduğunu hissetme yeteneği.

Bunu biraz keşfedelim.

Beyinde ağır metaller bulunduğuunda, rasyonel düşünme ulaşılamaz bir beceri haline gelir. En iyi ihtimalle, bulanık düşünme yeni normal haline gelir; en kötüsü, bir kişi ya öfke ya da hayal kırıklığı içinde saldırabilir. Belki de her ikisi de yavaş yavaş zehirlenen bir zihnin sonuçlarıdır. Açıkçası, insan zihni ağır metal maruziyetiyle baş edemez, bu nedenle detoksifikasyonun önemi hafife alınamaz.

EN ZAYIF HALKA

Ne yazık ki, toksik metallere maruz kalan sadece beyin değil. Ağır metalller vücutun hemen hemen her yerine yerleşebilir. Tiroid, prostat, kalp, kas ve hatta kemik olsun. Ağır metaller yeni evlerine yerleşiklerinde, vücut kimyasını bozmak gibi birinci sınıf bir iş yaparlar.

Nasıl yani?

Vücuda ağır metalller birçok önemli mineral gibi görünür. Örnek olarak talyum, sinirleri ve kardiyovasküler sistemi etkileyebilen potasyumu taklit eder. Kadmiyumun çinkonun yerini aldığı bilinmektedir ve kurşun kimyasal olarak kalsiyuma o kadar benzerdir ki kemiklere sızar. İşte büyük paket servis mesajı. Bu süreç, mineral eksikliği olan bir vücutta daha hızlı gerçekleşir.

Mineraller yaşam için gerekli işlevlerin yerine getirilmesine yardımcı olur. İnsan vücudundaki beş ana mineral kalsiyum, fosfor, potasyum, sodyum ve magnezyumdur. Bu mineraller bir zamanlar yediğimiz yiyeceklerde bol miktarda bulunuyordu. Ne yazık ki, artık gıdanın mineral içeriği yerine kar için yetiştirdiği bir dünyada yaşıyoruz.

Vücutunuzun sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu iz mineralleri bulmak zorlaşıyor. Bu olabilir kronik hastalık (üç ay veya daha uzun süren hastalık) ile eksik mineraller arasında gerçek bir kopukluğa neden olur. Kaçırdıysanız diye söylüyorum, ağır metalller taklit ustalarıdır. Basitleştirmek gerekirse, vücutun kafasını karıştıran sahte minerallerdir.

GÜMÜŞ CİVA OLDUĞUNDA

Daha önce dış amalgamına dejindik, hadi özetleyelim, tam olarak ne olduklarını ve neden sorun teşkil ettiklerini tanımlayalım. Diş amalgamı (gümüş dolgu olarak da bilinir), boşlukları doldurmak için kullanılan bir malzemedir. Gümüş, kalay, bakır ve elemental civadan oluşan bir metal karışımıdır. İkincisi, dolgunun% 50'sini oluşturur.

Amalgam dışın ayrılmaz bir parçası haline geldiğinde, cıva buharları vücutun geri kalanına damlamaya başlar. Bu, yılın 365 günü, günün her saatı gerçekleşir. Zamanla, bu birikme bir dizi sağlık sorununa neden olur. Daha fazla maruz kalmayı önlemenin tek yolu "gümüş" dolguları çıkarmaktır. Ama her zaman olduğu gibi şeytan ayrıntıda gizlidir.

Gümüş dolguyu çıkarmaya çalışmadan önce eğitimli bir diş hekimi bulmak önemlidir. Cıva toksisitesinin tehlikelerini tam olarak anlar. Ne yazık ki, çoğu yok. Yanlış ellerde, kaldırma genellikle çözüldüğünden daha fazla sorun yaratır.

Dünyanın dört bir yanındaki ağır metal uzmanları, bu tür dolguların yıllar önce yasaklanması gerekiği konusunda hemfikir. Diş hekimlerini tehlikelere karşı uyarın bir yığın kanıt rağmen, bazıları çocukların ağızlarına "gümüş" dolgular koymaya devam ediyor. Sıklıkla öne sürülen argüman, metal dolguların daha güçlü ve daha uzun ömürlü olduğunu Sheesh, hiçbir şey için teşekkürler!

Ancak daha önce öğrendiğimiz gibi cıva dişlerle sınırlı değildir. En yüksek değerlerden bazlarının su yollarımızda bulunması şaşırtıcı gelmemelidir. Bu nedenle, besin zincirinde ne kadar yukarı çıkarsanız, metilcıva konsantrasyonu o kadar yüksek olur. Balıkta yapılan tüketilebilir ürünler de sorun olabiliyor. Bazı büyük mağazalarda satılan ucuz balık yağı takviyeleri, gizli bir metilcıva kaynağı olabilir. Daha saygın ek şirketlerden bazıları üçüncü taraf testleri sunar. Üçüncü taraf testleri, bağımsız olarak algılanan birinin balıkta aşırı metilcıva seviyeleri olup olmadığını kontrol etmesini sağlar.

DAHA FAZLA BOZULMA

Unutmayın, ağır metallerin en iyi yaptığı şey bozulmaya neden olmaktadır. İsterseniz bu onların parti parçası. Önemli mineralleri taklit etmeyi sevdiklerini zaten öğrendik ve iyi bir önlem olarak, ağır metaller de enzim aktivitesini bozar.

Enzimler vücuttaki farklı süreçleri düzenlemeye yardımcı olur. Ayrıca belirli kimyasal reaksiyonların gerçekleşmesini sağlarlar. Bir hücrenin aceleyle yapılması gereken bir şey olduğunda, kimyasal reaksiyonları hızlandırmak için enzimler kullanır. Enzimler özel protein türleridir. Tüm proteinler gibi, amino asit dizilerinden yapırlar. Amino asit içinde, sistein grubu sülhidril grubudur.

Bunu bilmek neden önemlidir?

Sülhidril grupları, elektronları hareket ettirmede ve bakır ve çinko gibi iyi metalleri yerinde tutmada iyidir. Ne yazık ki, eski dost cıva da sülhidril gruplarıyla bağlantı kurmayı sever. Cıva bağlılığında, orada olması gereken bakır veya çinkonun yerini alır.

ÇINKO VE BAKIR

Çinko, üç yüzden fazla enzimin katalitik aktivitesi için gerekli olduğu için önemlidir.

Ayrıca karbonhidratların, yağların, proteinlerin, nükleik asitlerin ve diğer mikro besinlerin sentezi ve metabolizmasında yer alır. Çinko, vücutun sağlıklı kalmasına yardımcı olan bir bağışıklık sistemi güçlendiricisidir. Ama her şey hassas bir dengeleme eylemi. Bakır ve çinkonun ilginç bir ilişkisi var. Birinin alımı diğerinin vücutta azalmasına neden olur. İki arasında sağlıklı bir denge, vücutta toksite oluşumunu önlemek için kritik öneme sahiptir. Bakır, sağlıklı bir kalp, kemikler ve beyin gelişimi için önemlidir. Bakır ve çinko birlikte çalışmayı seven bir ekip. Ancak bahsettiğimiz o yıkıcı ağır metaller, bu ince dengenin bozulmasına neden oluyor.

Henüz varmadık mı?

Evet, bakır ve çinko önemlidir, ancak diğer tüm mineraller de önemlidir. Örnek olarak, kalbin kalsiyum, magnezyum ve potasyuma ihtiyacı vardır, aksi halde düzin bir şekilde pompalamaz. Unutmayalım, kalp hastalığı ABD'de bir numaralı katildir. Ağır metaller temel mineralleri taklit ettiğinde, onların işlerini yapmalarını engeller. Bu olduğunda, ağır metaller vücuttaki her sistemin dengesini bozar.

BEYİN SİSİ VE YORGUNLUĞU

Şimdi, ağır metaller kan-beyin bariyerini aşıp zihne girdikten sonra sorunun karmaşıklığını hayal edebiliyor musunuz? Biraz beyin sisi görmeyi bekleyebilir miyiz? Bence de.

Eminim birçok kişi "şapkaçı kadar deli" terimini duymuştur. İngiliz şapka yapımcılarına bir referans, çok uzun zaman önce, şapka yapma sürecinin bir parçası olarak cıva kullandılar. Bu zanaatkarlar mantıksız patlamaları ve depresif nöbetleriyle tanındı. Cıva kan dolaşımına girdiğinde, kan-beyin bariyerini geçmesi an meselesiysi.

Ne yazık ki, sorunlar zihinsel istirap veya beyin bulanıklığı ile sınırlı değil. Ağır metaller enzim üretimini bozduğunda, gerekli besinlerin mitokondriye ulaşması engellenir (bu küçük güç merkezlerini daha sonra daha ayrıntılı olarak ele alacağız). Onları saatinizin içindeki pil olarak düşünün.

Pil bittiğinde saat yavaş yavaş biter. Mitokondri bozulduğunda, insanlar genellikle zayıflatıcı yorgunluktan şikayet ederler.

Şimdiye kadar, ağır metallerin sağlığımızın tüm yönlerini bozma konusunda oldukça iyi bir iş çıkardığını fark etmiş olmalısınız. Ancak net bir plan olmadan, ağır metaller çözülmesi son derece karmaşık bir bilmece olabilir. Bunu göz önünde bulundurarak, bir sonraki bölüm size ağır yük için kendinizi nasıl test edeceğini gösterecek.

metaller.

Bölüm 3: AĞIR METALLER İÇİN TEST

Herhangi bir testte olduğu gibi, kendi savunucunuz olmakta fayda var. Bu körlüğe girerseniz, testi yapan kişinin ne yaptığını bildiğini umarsınız. Bu kısa bölüm bitirdiğinizde, her testin neleri içerdığını net bir şekilde anlayacağınızdan emin olabilirsiniz.

Tamam, eğer yakından dikkat ettiyseniz, ağır metallerin günlük yaşamın sinsi, her yerde var olan bir parçası olduğunu fark etmişsinizdir. Evlerimizin içindeler ve içimizdeler.

Yani, bunu zaten biliyorsak, test etmenin amacının ne olduğunu soruyor olabilirsiniz. Bu harika bir soru ve düşünme şeklini beğendim. İşte kısa cevap

...

Vücut toksinleri filtreleyemediğinde, onları başka bir zaman için depolar. Bu birikim saçımıza, kanımıza ve dışkıımıza yansır. Bir numune, vücudunuzun kendini ne kadar iyi detoksifiye ettiğini (ya da etmediğini) görmemizi sağlar.

Vücutumuzda ne kadar ağır metal olduğunu bilmek oldukça aydınlatıcı olabilir. Bu bilgilerin ileriye taşınması tedavi protokollerini daha etkili hale getirir. Devam eden bir sağlık sorunu olan (ancak kesin bir teşhis koymamış) herkes için, bu sizin ampul anınız olabilir!

Birkaç test seçeneği mevcuttur. En yaygın olanları saç, kan ve idrardır. Her biri zamanda bir anlık görüntü sunar. Saçlar aylarca bir süreyle yansıtma eğilimindedir. Kan ve idrar, sırasıyla haftalar ve saatler olma eğilimindedir.

En doğru sonuç, bazen "tri" olarak bilinen testlerin birleştirilmesinden gelir. test yapmak." Bu bölümde, size her birinin artılarını ve eksilerini anlatacağız. Ama önce, toksisite, mineral tükenmesi ve hastalığın el ele gittiğine dikkat etmek önemlidir.

Bunun doğru olduğunu biliyorsak, test sonuçlarımızda daha yüksek seviyelerde ağır metaller görmeyi bekleriz, ancak durum her zaman böyle değildir. Dikkate alınması gereken başka faktörler de var. Örneğin, vücut detoks yapmak için çok hasta veya çok zayıf olduğunda, metalleri yağ dokusunda depolayarak tutabilir. Sonuçlarınızı okuyan kişi yanlış sonuçlara varabileceğinden, bu, kemerinizin altında olması gereken önemli bir bilgidir. Verilere bakıldığında, subjektif olarak bizi ilk olarak şu soruya sormaya yönlendiriyor: Bu kişinin detoksifikasyon yolu aşırı mı yüklenmiş?

Detoksifikasyon yollarının ne olduğundan emin değilseniz paniçe kapılmayın, kitabın ilerleyen kısımlarında bu konuya ayrılmış koca bir bölüm var. Şimdilik çok fazla ayrıntıya girmeyelim çünkü test etmeye odaklanmamızı istiyorum. Daha fazla uzatmadan, ağır metal testi dünyasına dalalım!

SAÇ ANALİZİ TESTİ

Saç analizi testi noninvazivdir ve nispeten ucuzdur. Yazma sırasında, yaklaşık 125 \$ karşılığında satın alınabilir. Bazı eyaletler bir hekimin testi sizin için istemesini gerektirebilir, bazlarında ise bunu istemez ve testi çevrimiçi olarak kolayca sipariş edebilirsiniz.

Adından da anlaşılacığı gibi, bir saç analizi testi bir saç örneği gerektirir. Bu genellikle evden yapılır ve tüm talimatlar kitle birlikte gelir. Bir saç örneği alındıktan sonra, ön ödemeli bir zarf içinde laboratuvara gönderilir.

Saç analizi testi, kurşun, kadmiyum, arsenik gibi çok çeşitli metalleri tespit edebilir ve

Merkür. Balıklarda bulunan civayı toplamada çok etkilidir, ancak diş civasını göstermede o kadar kesin değildir. Bu nedenle, birisinin test sonuçlarını sizin için yorumlaması yararlı olabilir. Genel olarak, saç analizi testi harika bir testtir, ancak kesinlikle kesin bir test değildir.

Saç analizi testi ayrıca iz mineral düzeyleriniz ile ilgili değerli veriler sağlayabilir. Bozuk bir plak gibi ses çıkarmak istemesek de, mineraller sağlığı korumak için önemlidir. Yeterli mineral olmadan, vücutun detoksifikasyon süreci ortalamanın altında çalışacaktır. Bir yan not olarak, mineraller yetersiz olduğunda, vitaminler zayıf bir şekilde emilir.

ZORLUK TESTİ (İDRAR)

Bir deneme testi bazen tıp mesleği tarafından altın standart olarak lanse edilir, ancak bu onun sorunsuz olduğu anlamına gelmez. Aslında, yanlış ellerde büyük zararlar verebilir. İşte nedeni...

Meydan okuma testi, idrarla geçen ağır metalleri aramaktır. Testten önce, bir temel örnek alınır.

Ardından farmasötik düzeyde bir şelatör verilir (EDTA, DMSA veya DMPS gibi). Bazen bir şelatlama maddesi olarak adlandırılan bir şelatör, molekülleri tek bir metal iyonuna birkaç bağ oluşturabilen herhangi bir maddedir. Düz İngilizce'de, bir şelatlama maddesi, siz işerken onları dışarı atmak umuduyla bazı ağır metallere yapışır.

Şelatlama maddesi ağır metalleri temizledikten sonra çiş tekrar toplanır ve ölçülür. Bu sonuçlar daha sonra önceki temel sayılarla karşılaştırılır. Buraya kadar her şey yolunda ama bir sorun var. Bunu görebiliyor musun?

Bir hastanın böbrekleri en iyi şekilde çalışmıyorsa, deneme testi yanlış negatif sonuç verebilir. Basitçe söylemek gerekirse, ağır metaller vücutta hareket eder, ancak mutlaka vücudun dışında hareket etmez. Bu aynı zamanda bir hastanın testten sonra oldukça berbat hissetmesine neden olabilir.

Bu testin ek dezavantajı, böbrek fonksiyonu bozuk olan hiç kimsenin yapamayacağıdır. Tamamen atılan metaller. Bu durumda, önemli bir böbrek hasarı riski dikkate alınmalıdır (özellikle yaşlı bireylerde). Durum izin verirse, ağır metalleri dışarı atmak için HERHANGİ BİR girişimde bulunmadan önce hasta bir hastanın stabilize olmasına izin vermek her zaman ihtiyatlı bir davranıştır. Ne yazık ki, tıp alanında bu basit prensibi görmezden gelenler var. Ya da yaşlı annemin dediği gibi, "sağduyu o kadar da yaygın değil."

KAN TESTİ

Maruz kalma türüne bağlı olarak, ağır metaller yaklaşık bir hafta boyunca kanda yüksek seviyelerde kalabilir. Bundan sonra, vücutun diğer bölgelerine yönelme eğilimindedirler. Civa için standart test, kandaki toplam civa miktarına bakar. Bununla ilgili sorun iki yönlü olabilir. İlk olarak, balıkta bulunan civa türü, testte neredeyse kesinlikle baskın olacak ve bir dizi çarpık sonuca neden olacaktır. İkincisi, sonuçlar balık civasından ağır bastığında, diş dolgularından vücuda ne kadar civa sızdığını tahmin etmek zordur.

İste geçici çözüm: Kan örneklerini iki ayrı referans aralığına ayırmak çok daha net bir resim verir. Bu, balık civası (AKA metilciva) veya diş civası (AKA elemental civa) olsun, her bir civa formundan ne kadar civa birliğini görmemizi sağlar.

ÜÇLU TESTİN ÖNEMİ.

Dental cıva ağırlıklı olarak böbrekler yoluyla atılır. İki kanörneği idrar sonuçlarıyla çapraz referanslandığında, böbreklerin ne kadar iyi (veya kötü) çalıştığını gösterebilir. Ve balık bazlı civadan alınan kan örnekleri bir saç örneğiyle karşılaştırıldığında, kişinin balık civasını ne kadar iyi detoksifiye ettiğini ortaya koyuyor.

Basitleştirmek için, kan her iki cıva formunu da yakalayabilir (balıktan veya dışten). Ne zaman Her kanörneği, idrar testleriyle çapraz referanslıdır, bu, ne kadar diş civasının atıldığından bir göstergesidir. Kan testleri saç örneğiyle çapraz referanslandığında, balık civasının ne kadar iyi atıldığını gösterir. Şimdi, üçlü testin neden bu kadar önemli olduğunu görebiliyor musunuz?

Yapbozun bu parçaları yerine oturduğunda, artık bir detoksifikasyon programı kişisel ihtiyaçlarınıza göre uyarlanabilir.

Karaciğer ve böbrekler yoluyla metalleri en uygun şekilde harekete geçirmeyenler, yapacak olanlardır. tedavisi en zor olanı. Bu durumda, vücut onları yağ deposuna göndererek tutmaya çalıştığı için metal okumaları daha düşük olabilir.

Bazı metallerin dışkıyla atıldığını belirtmekte fayda var, ancak yine bu, kişinin detoks yapma yeteneği ile sınırlıdır. Bu durumda, detoksifikasyon yollarının desteklenmesi anahtar hale gelir (bir sonraki bölümde bu konuda daha fazla bilgi verilecektir).

açgözlü olmayın

Bu kitabı okurken, detoksifikasyonun altın kuralı hakkında düşünmenizi istiyorum, o da şudur: Toksinleri vücuttan atmaya kalktığınızda, açgözlü olmayın. Bu basitçe şelasyonun (metallerin uzaklaştırılması) yavaş yapılması gerektiği anlamına gelir.

Detoksifikasyon bir sprint değil, bir maraton yarışıdır. Bunu çok hızlı yapmaya yönelik herhangi bir girişim, çarpmanıza ve yanmanıza neden olur. Güven bana, ben oradaydım ve sen bunu istemezsın.

Bölüm 4: DETOKSIFIKASYON YOLLARI

En temel haliyle detoksifikasyon, zararlı maddelerin vücuttan uzaklaştırılması işlemidir. Toksinler altı ana yolla ortaya çıkar, ancak zamanla bu yollar yavaşlayabilir ve daha az verimli hale gelebilir. Yorgunluk başlar ve beyin sisi yeni normal haline gelir.

İşte bazı iyi haberler geliyor!

Vücutun detoksifikasyon yolları en iyi şekilde çalıştığında, düşünce daha net hale gelir, enerji fırlar ve huzurlu bir gece uykusu elde edilebilir hale gelir. Hayır, gerçekten, bu doğru.

Vücut en iyi dinlenme ve sindirme modundayken detoks yaptığı için uyku oldukça önemlidir. Bir sonraki bölümde uykuyu daha ayrıntılı olarak ele alacağız. Simdilik, size bu altı yolu ne olduğunu, nelerin ters gidebileceğini ve daha da önemlisi, bunların sorunsuz çalışmasını nasıl sağlayacağınızı göstermek istiyorum! Ağır kaldırmanın çoğunu yapan karaciğerdir. Ancak böbrekler, cilt, akciğerler, lenfatik sistem ve sindirim sistemi de önemli bir rol oynar. Ciğerlerle başlayalım çünkü bizi hayatı tutmada ne kadar önemli bir rol oynadıklarını anlamamız sadece birkaç saniye sürüyor.

AKCIĞERLER

Bunu okurken derin bir nefes alın. Şimdi sonraki üç paragrafı bitirene kadar basılı tutun. Hesabımıza göre otuz saniyeden az kaldı, hazır mısın?

Genel olarak konuşursak, akciğerler zararlı kirleticileri uzak tutma konusunda olağanüstü bir iş çıkarır. Zararlı bir maddeye uzun süre maruz kalındığında veya zehirli olduğunda sorunlar ortaya çıkar. Kadmiyum ve arsenik bu tür iki maddedir. Bunların her ikisi de sigara dumanında bulunabilir.

Akciğerlerdeki hasar, pulmoner toksisite veya akciğer toksisitesi adıyla anılır. zehirli kük sporlar, amonyak ve asbest de aynı işi görebektedir. Akciğerlerde istenmeyen bir şeylerin olduğunu işaretleri nefes darlığı ve öksürük olabilir. Birkaç günden fazla süren herhangi bir şey, tıbbi sağlayıcınız tarafından kontrol edilmeye değer. Çoğu doktor bağlantıyı anlayamayacağından, kalıp biraz daha yaniltıcı olabilir. Kük toksisitesi için kan testi de yoktur, bu da onu gizli, gizli bir enfeksiyon türü yapar.

Kük, ağır metallerin çirkin kardeşimdir. Her ikisi de detoksifikasyon yollarınızı kapatabilir ve bunu yaparken kaygı, yorgunluk ve beyin bulanıklığı semptomlarını taklit eder.

["Toksic Kük Kitabı"](#) adlı kitabımda küflenmeye yardımcı çözümleri bulabilirsiniz.

Bazen akciğerleri iki hava torbası olarak düşünürüz. Bu gerçeklerden daha fazla olamazdı. Çok daha iyi bir zihinsel imaj, onları her biri hafifçe sıkılan son derece sofistike bir çift sünger olarak düşünmek olacaktır. Oksijen, giderek küçülen bir dizi tüp aracılığıyla akciğerlere beslenir. Bu tüpler, büyük bir ağaçın altında bulabileceğiniz köklere çok benzeyen ve derine indikçe giderek küçülüyor.

Nefes nefese kalmadan bu noktaya geldiyseniz, tebrikler! Umarız bu kısa egzersiz, ciğerlerinizin ne kadar önemli olduğunu anlamamızı sağlamıştır.

ZOR İŞLEYEN AKCIĞERLER İÇİN YARDIM

Hastalık bir yana, akciğerler için hayatı kolaylaştırmak nispeten kolay ve ucuzdur. Bunu yapmanın en hızlı yolu, iç mekan hava kalitenizi temizlemektir. Bu, evinize sadece bitkiler ekleyerek yapılabilir.

NASA bu alanda oldukça fazla araştırma yaptı ve Peace Lily, Kayınvalidenin Dili ve Ivy'nin bu amaç için ideal adaylar olduğunu buldu. Diğer iç mekan bitkileri ile karşılaştırıldığında, bunlar aynı zamanda oldukça az bakım gerektirir ve bu da onları KAZANDIR/KAZANDIRIR.

Öte yandan oda spreyleri, akciğerlerin hassas astarını tahrîş etmekle ünlüdür (çoğu ev spreyi gibi). İç mekan hava kalitesi, mümkün olduğunda sadece pencereleri açarak büyük ölçüde iyileştirilebilir.

Durumunuz izin veriyorsa, içeride oturmak için daha az, dışında temiz havada daha fazla zaman geçirin. Herhangi bir küçük solunum sorununu hafifletmeye yardımcı olmak için sığırkuşu çayı, akciğerin hassas astarını yağlamaya yardımcı olduğu için de yardımcı olabilir.

Yerel olarak büyüyen çam ağaçlarınız varsa, aralarında o zengin havayı soluyarak dolaştığınızdan emin olun. çam kokusu. Bunu yaptığınızda, solunum yollarınız otomatik olarak açılacak ve hava kalitesi daha iyi hissedilecektir. Çamın iyileştirici faydası iyi belgelenmiştir ve geçmiş çok eski zamanlara dayanmaktadır. Çam ağaçları bir seçenek değilse, bir sonraki en iyi şey kaliteli bir çam ağacı esansiyel yağı kullanmaktır. Bir difüzöre birkaç damla eklemek rahatlama sağlamaya yardımcı olabilir. Bununla birlikte, uygun fiyatlı yaqlardan ve hatta daha da kötüsü kokulu oda spreyleri şeklindeki sahte çamlardan uzak durun. Vücutunuz için zehirlidirler.

DERİ

Cildiniz canlı ve zeki. Makyaj, parfüm ve hatta daha da kötüsü böcek spreyi ile tıkanmak kibarlık gerektirmez! Unutmayalım ki cilt gözeneklidir. Cilde giden her şey cilde gider ve daha sonra kan dolaşımına karışır. Cilde emilen toksinlerin sayısı vücutun onları detoksifiye etme yeteneğinden fazla olduğunda sorunlar başlar. Duşta bütçe sabunları ve şampuanları kullanırken bunun farkında olun. Isı gözenekleri açarak toksinlerin deriden geçişini kolaylaştırır.

Sıcak bir yaz gününde, cildin nefes alması gerekiğinin farkında olun. Naylon elyaf katmanlarına sarmak, bunu yalnızca daha da zorlaştırır. Pamuk ve kenevir gibi doğal lifler giymek, cildin nefes almasını sağlar. Kendinizi uygun şekilde nemlendirmek, özellikle günün sicağında kritik derecede önemlidir.

Cilt bazen üçüncü böbrek olarak tanımlanır. Aynı zamanda vücutun en büyük organıdır. Sedef hastalığı, egzama ve kızarıklıklar, cildinizin vücuttaki bir şeyle başa çıkmakta zorlandığının göstergesidir. Bölgeye krem eklemek kısa vadede yardımcı olabilir, ancak asıl nedeni ele almaz .

CİLDİNİZ İÇİN YARDIM

Toksinler, ince bir doğal kıl tabakası uygulanarak deriden çekilebilir. Bentonit kili çevrimiçi olarak veya yerel sağlıklı gıda mağazanızdan satın alınabilir. Hazırlanması çok kolaydır, bir macun yapmak için suyla karıştırmanız yeterlidir. Yüz maskesi için yüze uygulayın ve yaklaşık on beş dakika kurumaya bırakın. Rahatsızlık vermediği sürece diğer alanlar biraz daha uzun süre açık bırakılabilir. İşiniz bittiğinde kili ilk suyla yıkayın.

Cildi günlük olarak sert, doğal kılı bir fırça ile fırçalamak dolaşımı hızlandıracaktır. Bu da lenfatik sistemi uyarır (birazdan bu konuda daha fazla bilgi vereceğiz). Cildi fırçalamak için ideal zaman sabah ilk iştir (duştan önce). Ayaklardan başlayın ve bacaklarınıza kadar ilerleyin, ardından elleriniz ve kollarınız kalbe doğru çalışın.

Akşamları sıcak banyo suyuna bir bardak Epsom tuzu ve bir bardak organik elma sirkesi eklemek toksinleri ciltten atacaktr. Cildinizin toksinleri atmasına yardımcı olmanın açık ara en etkili yolu sauna kullanmaktır. Hızlandıracağ bir uzak kızılıotesi sauna ise bonus puanlar

ağır metallerin ortadan kaldırılması kadar. Sizi bunaltmak yerine kitabı ilerleyen bölümlerde saunalara tekrar değineceğiz.

BÖBREKLER

Böbreklerin birincil rolü kanı süzmektir. Böbrekler günde 150 litreye kadar kanı süzebilir! Şüpheli görülen her şey kandan alınır ve mesaneye gönderilir.

Ancak böbreklerin yaptığı bu kadar değil. Ayrıca kan basıncını dengelerler, uygun elektrolit seviyelerini korurlar ve kanın pH'ını dengelerler ancak birkaç işlevi vardır.

Her birimizin yaklaşık bir milyon nefrondan oluşan iki böbreğimiz var. Nefronlar bir oldukça hassas bir filtreleme sistemi oluşturan küçük tüpler ağı. Normal şartlar altında, bu olağanüstü filtreler bize her gün iyi hizmet veriyor. Ancak bazı maddeler böbrekler için zehirli olabilir. Kimyasal çözücüler, ağır metaller ve bazı ilaçlar özellikle böbrekler için zararlıdır.

"Nefrotoksisite" terimi, basitçe böbreklerdeki toksisite anlamına gelir. Böbrekler başa çıkabilir belirli miktarda nefrotoksin, ancak sürekli maruz kalma hasara neden olur. Bazı durumlarda, bu hasar geri döndürülemez hatta ölümcül olabilir!

Böbrek hasarının diğer nedenleri diyabet ve kötü yönetilen yüksek tansiyon ile bağlantılı olabilir. Böbreklerde istenmeyen bir şeylerin olduğunu ilk işaretleri, idrar çıkışındaki artışıtır. İdrar, normalden daha yüksek miktarda protein atılması nedeniyle köpüklü veya kabarcıklı görünebilir.

Göz altlarında şişlik, ani yorgunluk, aşırı ayak kokusu ve/veya ayak bileklerinde şişlik, böbrek bölümünde bir şeýlerin yolunda gitmediğinin göstergesi olabilir. Herhangi bir böbrek sorununuz olduğundan şüpheleniyorsanız, sağlık uzmanınıza kontrol ettirdiğinizden emin olun.

BÖBREKLİNİZ İÇİN YARDIM

Hidrasyon böbrek sağlığının anahtarıdır. Sabahları bir bardak suya taze sıkılmış limon suyu eklemek bu konuda yardımcı olabilir. En iyi sonuçlar için, her zaman aç karnına oda sıcaklığında limonlu su için. Temiz kaynak suyuna erişiminiz varsa bonus puan. Değilse, kendi suyunuzu filtreleyerek plastik şíşeyi kesmeyi deneyin - su filtreleri kitapta daha önce ele alındı.

Diüretikler, böbreklerinizin ürettiği idrar miktarını artırmaya yardımcı olabilir. Bu, üriner sistemi temizlemeye çalışırken yardımcı olabilir (bununla ilgili daha sonra konuşacağız). Diüretikler bunu vücutun elektrolit veya vücut tuzu bileşimlerini değiştirerek yapar. Açıksa, susuz kalmanızı yardımcı olacak kadar su içmeniz önemlidir. Piyasada pek çok idrar söktürücü var ama ben karahindiba çayı gibi doğal olanları seviyorum.

Böbrekleri temizlemeye yardımcı olabilecek bitkiler ardıç meyveleri ve uva ursi'dir. Büyük bir avuç kurutulmuş misir püskülünden yapılan çay da idrar yolunu yatıştırmaya yardımcı olabilir. Bununla birlikte, aynı anda çok fazla şeýle böbrekleri aşırı yüklememek işe yarar. Her yeni şeýde olduğu gibi, küçük bir dozla başlamak ve yavaş gitmek daha iyidir. Diyetinize (veya günlük smoothie'نize) taze maydanoz eklemek de yardımcı olabilir.

Böbrekleriniz için yapabileceğiniz en nazik şeý, nefrotoksinlere daha fazla maruz kalmayı ortadan kaldırılmaktır. Böbrekleriniz aşırı çalışıyorsa veya uyuşuksa, "Rentone" (Ayush Herbs tarafından satılan) özellikle yararlı olabilir.

LENFATİK SİSTEM

Lenfatik sistem, damar sisteminin bir parçasıdır ve bağılıklık sisteminin önemli bir parçasıdır. Vücutta enfeksiyonla savaşan beyaz kan hücrelerini göndermek için lenf adında bir sıvı kullanır. Aynı zamanda sıvı dengesini korur ve yağların ve yağıda çözünen besinlerin emilmesinde rol oynar.

Vücutun belirli noktalarında bulunan yaklaşık 600 kontrol noktası (lenf düğümleri olarak bilinir) vardır. Bunların birincil rolü lenf kalitesini kontrol etmektir. Lenf düğümlerinin bazen bir enfeksiyona yanıt olarak nasıl şistiğini fark etmiş olabilirsiniz. Şişlik devam ederse, özellikle ateş veya açıklanamayan kilo kaybı eşlik ettiğinde endişe kaynağı olabilir.

Lenfatik sistem çok fazla toksinle aşırı yüklenliğinde yavaşlar. Bu bazen lenfatik disfonksiyon olarak tanımlanır. İyi haber şu ki; halsiz lenf hareketle iyileştirilebilir (AKA egzersizi)

LENFATİK SİSTEMİNİZ İÇİN YARDIM

Lenf, siz hareket ettiğinizde en iyi şekilde hareket eder. İnsan vücudu hiçbir zaman bilgisayar ekranına bakarak saatlerce hareketsiz oturmak için tasarlanmamıştır, bu nedenle lenfatik sistemin kendi pompası yoktur. Harekete geçmek için hızlı bir sabah yürüyüşü yeterlidir. Veya Hipokrat'ın bir zamanlar dediği gibi, "Yürümek insanın en iyi ilaçıdır."

Yürümek size göre değilse, küçük bir zıplayan trampolin üzerinde zıplayarak da lenflerin hareket etmesini sağlayabilirsiniz. Bunları 100 doların altına alabilirsiniz ve paranız kısıtlıysa, bazen 10 doların veya daha altında kullanılmış bir tane bulabilirsiniz. Geri tepme trambolinleri, spor salonu üyeliği gerektirmeyenler için egzersiz yapmak için harika bir yoldur. Müzik dinlerken içinde bile yapabilirsiniz.

Müzik dinlerken hafif zıplamak da size göre değilse James Bond duşunu tanıtmama izin verin.

Bunu yapmak için sıcak bir duşa atlayın. İyi hissettiriyor, değil mi? Tamam, dışarı çıkmadan hemen önce suyu soğuduğundan emin ol. Doğru biliyorum, ama güven bana, yavaşlayan lenfleri tekrar hareket ettirmenin en etkili yollarından biri bu.

Sadece birkaç saniye ile başlayabilir ve ardından tam bir dakikaya kadar çalışmayı deneyebilirsınız. Bunu ne kadar çok yaparsanız, o kadar kolaylaşır. Bir keresinde bir arkadaşım bana her sabah James Bond duş yapmanın daha uzun yaşammasına yardımcı olup olmayacağı sormuştu. Vakit kaybetmeden "Garanti edemem ama öyle hissettirebilir" dedim. Şaka bir yana, birkaç saniye soğuk su sadece lenfleri hareket ettirmekle kalmaz, aynı zamanda ruh halinizi yükseltmeye GERÇEKTEN yardımcı olabilir. Sanırım denemeden asla bilemeyeceksin.

SİNDİRİM SİSTEMİ

Sindirim ağızda başlar ve anüste biter. Sindirim sisteminin birincil rolü besinleri emmek ve atıkları ortadan kaldırmaktır. Vücut ihtiyacı olan her şeye sahip olduğunda, ağır metaller bu atığın bir parçasını oluşturur. Merak ettiyiseniz, evet, ağır metallerin kakanızda kaldığını söyleyorum.

Sindirim sistemi, ne kadar iyi çalıştığını karar verdığınız tek sistemdir. Her gün ağızımıza koyduğumuz şey bir seçimdir. Bu seçeneklerden bazıları besleyici yoğun, diğerleri ise çok fazla değil.

Sindirim, vücutun daha önce bahsettiğimiz çok önemli mineralleri nasıl aldığıdır. Mineraller, yeni hücreler yapmamıza ve onarımları gerçekleştirmemize yardımcı olmak için gereklidir. Vücuttaki mineraller azaldığında,

ne varsa kullanmak zorunda kalır. Standart altı malzemelerle bir ev inşa etmeye çalışığınızı hayal edin. Ağır metaller, vücutu bir mineral olduklarına inandırarak bu kavramı başka bir düzeye taşırlar. Kurşun bunun bir örneğidir, bu yüzden kemiğe gömülü.

Sindirim sisteminiz de oldukça önemlidir çünkü sindirim sistemimizin %70'ine ev sahipliği yapar. bağıışıklık sistemi. Bu nedenle, genellikle "sağlığın temel taşı" olarak adlandırılır.

SİNDİRİM SİSTEMİNİZ İÇİN YARDIM

Lif, iyi bir sindirimin anahtarıdır, ancak herkes tam tahıllar biçimindeki lifleri tolere edemez. Neyse ki, lif içeren meyve ve sebzelerde kitlik yok.

Chia tohumları çok miktarda lif içerir, ancak gece boyunca ıslatılmaları gereklidir. Chia tohumlarını badem sütüne batırıp ardından bir kaşık çiğ kakao tozu ekleyerek çikolatalı chia puding yaparsınız. Elmalar, Asya armutları ve meyvelerin hepsinde bol miktarda lif bulunur. Düşük karbonhidrat diyeti uygulayan herkesin zaten bildiği gibi, Avokado da işe yarayacaktır.

Sindirim sistemine çok fazla toksin girdiğinde, bazen kan dolaşımına geri emilirler. Neyse ki, bu kitap size aşırı toksinlerin basit bir "bağlayıcı" kullanılarak nasıl bağlanıp vücuttan atılabilceğini gösterecek.

Bağlayıcılar, bağırsaktan emilmeden geçen katı, çözünmez parçacıklar olarak tanımlanabilir. Bağlayıcılar zehirli metallere yapışır ve onları klozete ulaşmalarına yetecek kadar tutar. Klorella, Modifiye Narenciye Pektini, aktif kömür, Bentonit kili, Silika ve Zeolitlerin tümü bağlayıcıdır. Bunların her birini ayrı bir bölümde ele alacağım. Güzelce ilerleyerek, şimdi karaciğere daha yakından bakalım.

karaciğer

Karaciğer, vücutta her gün her saniye 500'den fazla farklı görevden sorumludur. Çoklu görev söz konusu olduğunda, bu kötü çocuk kendi liginde. Ancak tikandığında veya hasar gördüğünde, detoksifikasyon çabaları durma noktasına gelir. İyi haber şu ki, karaciğer kelimenin tam anlamıyla kendini yeniden büyütübilir. Hayır gerçekten, bu doğru!

Başka hiçbir vücut parçası bunu yapamaz. Bu aklınızı başınızdan almadiysa, bir cerrahın sol bacağınızı baktığını ve iyı haberleri ve kötü haberleri olduğunu söylediğini hayal edin.

Kötü haber, bacağının kesilmesi gerekiyor. Ama iyi haber şu ki, yakında tekrar büyüyecek. Garip, değil mi?

Ama asıl etkileyici olan, karaciğer kendini yenilerken işlevini sürdürmesidir!

İşte karaciğerinizin yaptığı şeylerden sadece birkaçı ...

Karaciğer vücuttaki toksinleri filtrelemeye yardımcı olur, aynı zamanda yağ ve karbonhidrat yapımında da rol oynar. metabolizma. Bunu safra olarak bilinen ve daha sonra safra kesesinde depolanan bir madde oluşturarak yapar. Basit bir ifadeyle safra, yağların parçalanmasına yardımcı olarak sindirimini kolaylaştırır.

Sağlıklı bir karaciğerin tiroid, cilt ve hatta bağıışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Karaciğer, karaciğere bağırsaktan girebilecek herhangi bir patojeni yok eden yüksek sayıda bağıışıklık hücresi (Kupffer hücreleri olarak adlandırılırlar) içerir.

AYNI ZAMANDA BİR VERİCIDİR

Vücutta yeterli vitamin olduğunda, karaciğer A, D, E, K ve B12 vitaminlerini tutar.

yağmurlu bir gün. Evet, karaciğeriniz vericidir. Ama karaciğer mutlu olmadığında kimsenin mutlu olmaması şaşırtıcı olmamalı.

Karaciğer sorunları kendilerini sinirli ruh halleri olarak gösterebilir (eski günlerde bu genellikle "karamsar" olarak tanımlanır). Öfke ve öfke de dikkat edilmesi gereken şeylerdir.

Geleneksel Çin Tıbbı, öfkeyi karaciğerin bir duygusu olarak tanımlar.

Diğer semptomlar, yemekten sonra şişkinlik ve halsiz hissetmenize neden olabilecek sindirim bozukluğunu içerebilir. Gıda intoleranslarında veya tam gelişmiş alerjilerde artış. Yorgunluk, baş ağrısı, düşük enerji, sabahları yataktan kalkmakta zorluk. Kabızlık ve ishal de yaygındır (özellikle yağlı yiyecekler yedikten sonra). Akne, egzama, sedef hastalığı gibi cilt problemleri.

Karaciğer üzerine yüklenen taleplere ayak uydurmak için mücadele ettiğinde, insanlar özellikle gece yarısından sabah 3'e kadar uyumakta zorlanabilirler. Bu sizseniz, süt devedikeni gibi acı otlar karaciğeri temizlemeye yardımcı olur.

Bir karaciğer probleminin en belirgin belirtilerinden biri, göz aklarının sararmasıdır. Sarılık olarak bilinir. Sarılık belirtileri ayrıca ciltte sarı bir renk, koyu renkli idrar ve kaşıntıyı içerebilir. İltihaplı bir karaciğer veya tıkalı safra kanalı da bu duruma yol açabilir.

KARACİĞERİNİZDE YARDIMCI OLMANIN YOLLARI

Kağırdısanız, karaciğerin yapacak yeterince işi var. Karaciğere yardım etmenin kesin bir yolu, bilinen stres faktörlerinin yükünü azaltmaktır. En bariz olanı alkol olurdu. Karaciğer alkolü parçalamaya çalıştığında hücrelerine zarar verir. Karaciğer hızla kendini onarmak için uğraşırken, iltihaplanma ve yara izi hasara neden olabilir ilaçlar da karaciğere yüklenebilir, bu nedenle eki okumak HER ZAMAN iyi bir fikirdir. Yukarıdaki belirtilerden herhangi birini fark ederseniz, doktorunuzla konuşun, ikame bir ilaç mevcut olabilir. Bunu başaramazsanız, doğal bir alternatif yardımcı olabilir. Bununla birlikte, birçoğu dolgu maddeleriyle karıştırıldığı için piyasadaki daha ucuz doğal takviyelerden bazılarından uzak durmaya çalışın.

Bu dolgu maddelerinin bazılarının karaciğer tarafından işlenmesi zor olabilir.

Son olarak, işlenmiş gıdaların da aşırı çalışan bir karaciğer için sorunlara neden olabilmesi şaşırtıcı olmamalıdır. Kızarmış gıdaları da karışma atın, karaciğerimizin sağlığı yavaş yavaş vücudumun kenarına doğru gidiyor. Mısır, kanola, soya, aspir ve açıçeğinden yapılan yağlarda pişirilen yiyeceklerle karşı özellikle dikkatli olun. Daha sağlıklı alternatifler hindistancevizi yağı, avokado yağları, tereyağı veya ghee'dir.

Alt satır: Karaciğerinize iyi davranışın ve sizin iyi tutacaktır. Karaciğeriniz zor bir hayat geçirmiş olsa bile umutsuzluğa kapılmayın, karaciğer kendini yenileme potansiyeline sahiptir. İşin püf noktası ona ihtiyacı olanı vermek ve ihtiyacı olmayandan uzaklaşmaktır.

Bölüm 5: KAYIP HALKA - UYKU

Ağır metalleri araştırmaya yeterince zaman ayırsanız, kendinizi bir sürü karmaşık tavşan deliğine düşerken bulmanız çok uzun sürmez. Bu süreçte, detoksifikasyonun temel bileşenleri gözden kaçar. Bu talihsiz bir durumdur çünkü toksisite ile uğraşan kişinin karmaşık teoriler yerine basit çözümlere ihtiyacı vardır. En çok gözden kaçan çözümlerden biri uykudur. Onsuz, detoksifikasyon olmaz.

Kapıdan çıkar çıkmaz, uyku kalitesinin miktarдан daha önemli olduğunu not etmek önemlidir. Yaşımıza bağlı olarak, bazlarınıza daha az uykuya ihtiyaç duyarken bazlarınıza daha fazlasını ister. Gençlerin neden bu kadar uykulu olduğunu hiç merak ettiniz mi?

Ergenlik yılları, beyin gelişimi için çok kritik bir dönemdir; bu nedenle daha fazla uykuya ihtiyaç duyarlar. Ergenlik çağındaysanız, bu kitabı annenize göstermekten çekinmeyin; Eğer bir anneyseniz, genç çocuğunuza gecenin bir yarısı grand theft auto oynamanın amacıyla yardımcı olmadığını bildirin. Belki de sağlıklı bir değişim tokuş, sabahları birkaç saat fazladan uyumak için bilgisayar başında erken bir gece geçirmek olabilir ... sadece söylüyorum.'

Her iki durumda da, uykusuzluğun bizi huysuz ve bitkin hissettirdiği bir sırrı değil. Bir kere olursa problem çözme becerimiz azalır, muhakeme gücümüz bozulur ve detaylara olan dikkatimiz kaybolur. Öte yandan, ne kadar iyi uyursak kendimizi o kadar iyi hissederiz.

Vücutunuz, doğduğunuz günden beri kendini şart etmek, onarmak ve toksinlerden arındırmak için uykuyu kullanıyor. Yine de pek çoğumuz makul bir zamanda yatma fikriyle mücadele ederiz. Bu nedenle, bu bölüm öncelikle uykunuzun değerini anlamanıza yardımcı olmayı ve ardından uykunuzu iyileştirmenin yollarını göstermeyi amaçlamaktadır.

Kaputun altına bir göz atalım.

Kapıdan çıkar çıkmaz beyninizin koca bir şişman enerji domuzu olduğunu bilmelisiniz. Günlük enerji alımınızın %20'sini yutar (vücutunuzun ağırlığının sadece %2'sini oluştursa da).

Geceleri, beyniniz uyurken oldukça dikkat çekici bir şey olur. Bir temizlik ekibi hareket ediyor ve beyin omurilik sıvısını yıkamaya başlar. Beyin omurilik sıvısı, beyni ve omuriliği çevreleyen berrak bir sıvıdır. Beyni kan damarlarını çevreleyen bir dizi kanal boyunca tarar. Bu süreç beynin glial hücreleri tarafından yönetilir. Bu nedenle, bilim son zamanlarda bunu "glenfatik sistem" olarak tanımlamıştır.

Beynin beyin omurilik sıvısı ile temizlenmesi, beta amiloid adı verilen toksik bir proteinin beyin dokusundan atılmasına yardımcı olur. Bu biraz önemli. Beta-amiloidin Alzheimer hastalığı olan hastaların beyinlerinde birliği biliniyor!

TİK TAK

Bu nedenle, daha iyi bir gece uykusu arayışımız, makul bir zamanda yatmakla başlar. Özellikle yeni Netflix dizisiyle rekabet ederken, bunun radikal bir adım olduğunu biliyorum. Bariz olanı belirtmekten nefret ediyorum ama vücuduna iyi bakmazsan nerede yaşayacaksın?

Şöyleden bakmayı deneyelim...

Geceleri cep telefonlarınızı şarj etmenin önemini hepimiz anlıyoruz, değil mi? O zaman neden bu dijital çağda kendi vücudumuzu şarj etmenin değerini bu kadar çabuk göz ardı ediyoruz? Bak, anladım. Hepimiz e-postalarımızı her saat başı kontrol etme tuzağına düşebiliriz. Ama sadece hayal et eğer

kapı komşunuzun saatte bir posta kutusunu kontrol etmek için dışarı çıktıığını gördünüz. Doğru biliyorum, yandaki adam deli!

Zamanın başlangıcından beri, melatonin hormonu uykuya-uyanıklık döngümüzü düzenliyor. Biz böyle gelişti. Sonra elektrik ampülü geldi ve işler biraz alt üst oldu.

İşte nedeni...

Dışarısı hava karardıkça beynimiz doğal olarak melatonin üretmeye başlar. Ve göz gün ışığını algıldığında tekrar melatonin üretimini durdurur. Bu oldukça güzel bir hile, özellikle de bir evrim sürecinden geçiyorsanız ve yiyecek aramak için sabah erkenden uyanık olmanız gerekiyorsa.

Bununla nereye gittiğimi görebiliyor musun?

Beğenin ya da beğenmeyin, vücutunuz hava karardığında uykuya dalmaya ve masnawi bir gökyüzüne uyanmaya programlanmıştır. Elektrik ampullerinin gün ışığını taklit ettiğini görmek için büyük bir hayal gücü gerektirmiyor. Dahası, ampulün beynin her zaman sabah mavi gökyüzü ile ilişkilendirdiği mavi bir ipucu varsa.

Uyku döngümüzü kaosa sürükleyen mavi ışıklar. Eğer şampiyon olmak istiyorsan uyuyan, tamamen mavi ışıklı bir Nazi olmak için kendinize sorun.

İpucu - Bilgisayar ekranınızdan yayılan mavi ışık miktarını sınırlayabilirsiniz.

F.lux adlı ücretsiz bir uygulamayı yükleyerek. Bu, saat diliminizdeki günün saatini izler. Akşam olduğunda, bilgisayar ekranınızdaki mavi ışık miktarı yavaş yavaş azalır. İlk başta biraz garip gelebilir, ancak yavaşlamanız gerektiğine dair yararlı bir hatırlatma görevi görebilir. Beğenmediğinize karar verirseniz, kaldırabilirsiniz.

Bir yatak odası penceresinden sızan sokak aydınlatması, düşünülmesi gereken başka bir şeydir. Daha iyi bir uykuya karartma perdeleri ucuz bir çözümdür. Kendinizi gecenin ortasında uyanırken bulursanız, sert bir banyo lambası yakarak gece uykunuzu sabote etmeyin. Melatonini bozmak yerine, küçük bir takılabilir gece lambası kullanmayı deneyin.

Amaç uykuya kalitesini artırmaksa, bunu basit tutalım.

Birinci adım , makul bir zamanda yatmaktır.

İkinci adım , yatmadan en az iki saat önce mavi ışık yayan tüm televizyon ve bilgisayar ekranlarını kapatmaktadır.

Uzun süredir uykuya problemleriyle uğraşıyorsanız, sisteminizi korkutabilecek şeylerin farkında olmaya çalışın. Hassas insanlar için kafein ve bazı ilaçlar uykunuzu kaçırabilir.

Kendinizi gecenin bir yarısı atıştırmak için uyanırken bulursanız, bu kan şekerinizin gereği gibi düzenlenmediğinin bir işaret olabilir. Bu sizseniz, yatmadan bir saat önce bir kase pirinç yemek faydalı olabilir.

Ertesi gün bir insanı halsiz hissettirebilecekleri için uykuya haplarının hayranı değilim.

Daha da kötüsü, uyuşturucu bağımlılığı ileride bir sorun haline gelebilir. Uykuya dalmak için biraz daha yardıma ihtiyacınız varsa, aşağıdakileri deneyin.

Sürekli stres seviyeleri, magnezyum seviyelerini hız cezasından daha hızlı tüketecektir. Amacımız daha iyi bir uykudan deneyimi yaşamaksa, o zaman magnezyum arkadaşınızdır.

Bir kutu büyük hacimli magnezyum hapı almak için eczaneye gitmeden önce, bunun sindirim sistemi tarafından çok iyi emilmediğini bilin. Magnezyumun sisteme girmesinin daha iyi yolu transdermal araçlardır, bu basitçe onun deri yoluyla emilmesi anlamına gelir.

TUZ VE SODA BANYOLARI

Magnezyum seviyenizi artırmanın bir yolu, "tuz ve soda banyosu" denemektir. Bunu yapmak için, yatmadan bir saat önce bir fincan kaliteli Epsom tuzunu sıcak bir banyoya dökün. Suya eşit miktarda Arm & Hammer kabartma tozu ekleyin, bu aynı zamanda lenfatik sistemi boşaltmaya ve pH'ınızı dengelemeye yardımcı olur.

Banyodan gelen ısı, Epsom tuzlarının cilt tarafından emilmesini sağlar ve böylece sistemi magnezyum sülfatla doldurur. Bazı raporlar, Tuz ve Soda banyosunun röntgen ışınlarından kaynaklanan radyasyon seviyelerini düşürmeye bile yardımcı olabileceğini öne sürüyor - ama bu tamamen başka bir hikaye.

Sivri Lavanta

Hippi gibi görünmek istemeden, doğrudan yastığınıza birkaç damla lavanta yağı da ekleyebilirsiniz. Bu, gevşemeye daha fazla yardımcı olacak ve herhangi bir gece kayısını azaltmaya yardımcı olacaktır. Bu özellikle küçük çocuklar için yararlı olabilir. Bu tekniği yükseltmek istiyorsanız, bir yağı difüzörune birkaç damla lavanta eklemeyi deneyin. Ama her zamanki gibi şeytan ayrıntıda gizlidir. ...

450'den fazla çeşidi olan kırk beş farklı lavanta türü vardır.
beyni uyarabilir! Yanlış lavanta kullanmak pek çok kişinin farkında olmadığı yaygın bir hatadır. Neyse ki, onlardan biri olmak zorunda değilsin. Uykuya yardımcı olan lavantaya "Spike Lavender" denir. Konsantrasyon ve baş ağrılarına da yardımcı olabilir.

MİA YAĞI

Hala uyumak için mücadele ediyorsanız, o zaman büyük silahları ortaya çıkarmanın zamanı geldi. CBD yağı, onu çok çeşitli sağlık yararları ile ilişkilendiren çok sayıda yeni çalışma sayesinde son zamanlarda daha yaygın hale geldi. CBD yağı dile birkaç damla ekleyerek daha derin bir uykuya dalmanıza yardımcı olabilir. Diğer birçok fayda arasında. CBD yağı ayrıca stresi azaltmaya yardımcı olur, gevşemeyi destekler ve ruh halinin dengelenmesine yardımcı olabilir.

Açık olmak gerekirse, CBD yağından kafayı bulamazsınız. (Bu, bazı okuyucuları hayal kırıklığına uğrattıysa özür dilerim). CBD yağı, esrarın yasal bir türevidir; ancak, CBD yağı YALNIZCA TCH bileşeni çıkarılmış olarak satılabilir. TCH, esrarın yüksek arayan insanlar tarafından aranan kısımdır. TCH yok, yüksek yok.

Herhangi bir süredir uykuya sorunları ile uğraşıyorsanız, CBD yağı bir nimet olabilir.
Ama her zaman olduğu gibi şeytan ayrıntıda gizlidir. Her şey yoğun işlenme şekline kadar kaynar. İdeal olarak, gidilecek yol GDO'suz, sertifikalı organik, geniş spektrumlu bir kenevir yağıdır. Yeni başlıyorsanız, doğru CBD yağını bulmaya çalışmak kafa karıştırıcı olabilir. Soruna ek olarak, son zamanlarda pazara gelen, bazıları iyi, bazıları çok iyi olmayan yeni satıcılarla bir artış oldu. Emin ol, seni koruyacağım.

Tüm doğru kutuları işaretleyen bir CBD yağı ariyorsanız, bu bağlantıya göz atın. <https://detox101.thegoodinside.com/shop/product/calm-hemp-oil-750mg-full-spectrum-cbd/>

Piyasadaki en iyi CBD yağılarından biridir. Vücutunuzun bir sabah uyandıktan sonra uyandığını hayal edin. İyi uykular. CBD, zihin ve beden arasındaki dengeyi yeniden sağlamamanın harika bir yoludur.

BETA-1, 3D GLUCAN CBD yağı

Size hala biraz fazla sağlam geliyorsa, arkasında ellî yıldan fazla araştırma bulunan bir şey deneyebiliriz. Beta-Glukanlar, muhtemelen gezegende en çok çalışılan doğal olarak elde edilen takviyelerden biridir.

Beta-Glukanlar ayrıca immünomodülatörler olarak da çalışırlar. Bu basitçe, bağışıklık sistemine dengeyi geri kazandırmaya yardımcı oldukları anlamına gelir. Herhangi bir ürününde olduğu gibi, ödediğinizin karşılığını alma eğilimindesiniz. Fiyat bir sorunsa, daha ucuz markalardan bazılarını denemekten korkmayın ve yolunuzu yükseltin. Transfer-Point tarafından yapılmış bir markaya geldiğinizde durabilirsiniz. Bu, en iyi Beta Glukanlardan biridir.

Bitki çayları da uyku sorunlarına yardımcı olabilir. Kişiisel favorim papatya çayıdır. İzin verme çayın demlenmesi etkisini artıracaktır. Bununla birlikte, aynı anda çok fazla şey denememek önemlidir. Ara sıra ufak tefek oynamalar olsa da iyi sonuçlar getirebilir. Açık olmak gerekirse, twerk değil ince ayar dedim.

Daha önce beynin çok fazla enerji kullandığından bahsetmiştim. Bu enerjiyi, karaciğerde depolanan bir şeker şekli olan glikojene dokunarak alır. Kendinizi her gece sürekli uyanıyorsanız, yatmadan hemen önce yarı çay kaşığı çiğ bal almayı deneyin. Bu, siz uyurken beyne yeterli enerjiyi iletmeye yardımcı olur. En iyi sonuçlar için, yerel kaynaklı bal kullandığınızdan emin olun.

Artık emrinizde bir sürü uyku aleti var ve sizi bunaltmanın bir anlamı yok. devamı. Bir sonraki konumuza geçmeden önce, uzun süreli uyku yoksunluğunun kalp hastalığı, kalp krizi, yüksek tansiyon, düzensiz kalp atışı/aritmiler ve artmış inme, diyabet, obezite ve kilo alma riski ile ilişkili olduğunu belirtmek isterim. .

Bölüm 6: DETOX ÖNCESİ ÖN TOX

Artık uykumuzu kontrol altına aldığıma göre, doğrudan bir detoks protokolüne geçelim, değil mi? Meh, o kadar hızlı değil Tonto. Daha önceki altın kuralı hatırlıyor musun? Evet, detoksifikasyon bir sprint değil, bir maraton yarışı olduğunu söyleyen kişi. İşte nedeni...

Zamanla vücutumuzda ağır metaller birikebilir. Bu bazen hızlı bir şekilde olur, bazen de akan bir musluktan damlama, damlama, damlama gibi olur. Ne kadar çok toksiniz varsa, o kadar yavaş gitmek isteyeceksiniz. Vücut artık baş edemediğinde, fazla toksinler yağ hücrelerinde, kaslarda ve hatta kemiklerde depolanır. Detoks kapaklarını açtığımızda, bagajınızdaki tüm bu çöpler aniden çıkışa koşacak (bana güvenin, bunu istemezsiniz).

Bu bölümde fazla girmeden önce, hepimizin toksinleri farklı oranlarda biriktirdiğini, depoladığını ve detoksifiye ettiğini belirtmekte fayda var. Daha yavaş detoksifikatörler genellikle daha fazla toksin barındırır. Neyse ki, bu insanları tespit etmek oldukça kolaydır.

"Her şeyi" denemiş ama hiçbir şey onlar için işe yaramıyor gibi görünen onlardır. Genellikle inatçı kilo almışından şikayet ederler (hiçbir kalori kısıtlamasının hareket etmeyeceği). Bir avuç dolusu doğal takviye almak, yalnızca işleri daha da kötüleştiriyor gibi görünüyor. Kaçınılmaz olarak, huysuz, sinirli hissederler ve çabuk öfkelenirler. Bunlar benim detoks arkadaşım, yine de hiçbir şeye güvenmeyorlar ve kimse.

Eğer bu sen isen, kalbini kaybetme. Toksisite yükü yorgun omuzlardan kalktığında, daha sağlıklı bir versiyon yüzeye çıkar. Zehirli metaller ortaya çıktığında güneş de dışarı çıkar, gökyüzü maviye döner ve insanlar yeniden üretken, sabırlı, eğlenceyi seven yaratıklar haline gelir. Hayır gerçekten, bu doğru!

Altta yatan sorun, detoksifikasyon yolları aşırı yüklendiğinde başlar ve bu da karaciğer teklemesi. Bu, kimyasallara, gıdalara, küfe ve doğal takviyelere karşı yeni hassasiyetlerin su yüzüne çıkmaya başladığı noktadır. Küf, aynı zamanda ağır metalleri de taşıyan detoksifikasyon yolları olarak oldukça önemlidir.

BLOKLU YOL TESTİ

Detoksifikasyon yollarınızın ne kadar iyi çalıştığını emin dejilseniz, bu basit testi deneyin.

Bir avuç taze kişniş yiyecek ve nasıl hissettiğini görün. Başınızı ağrıdığını fark ederseniz, sinirlenirseniz veya aniden birinin boğazına yumruk atma dürtüsüne kapılırsanız, o zaman detoks yollarınızın ideal şekilde çalışmadığını varsaymak güvenlidir.

İşte az önce olan şey.

Bir kova temiz su hayal edin. Daha sonra suya bir avuç kir ekleyin ve dibe çökmesini bekleyin. Ardından, büyük bir tahta kaşık alın ve suyu bulanıklaşانا kadar karıştırın.

Resim var mı?

Su, kan dolaşınızı temsil eder, kir, yağ hücrelerinizde depolanan ağır metallerdir ve kaşık? Bu kişniş. Kişiş, vücuttaki ağır metalleri harekete geçirmek için harika bir iş çıkarıyor. Atladıysanız, kişniş sorun değil, sorun şu anda ağır metalleri detoksifiye edememeniz. Detoksifikasyon yolları en iyi şekilde çalıştığında, ağır metaller vücuttan olması gereği gibi çıkar.

Ne düşündüğünü biliyorum çünkü ben de aynı düşünçeye sahibim. Bir "bağlayıcı", kişisin neden olduğu tüm bu ağır metallerin temizlenmesine yardımcı olur muydu? Bu doğru olsa da (ve birazdan bağlayıcılar hakkında daha fazla konuşacağız), yapmak istediğimiz son şey, tüm ördeklerimizi üst üste getirmedigimiz sürece ağır metalleri karıştırmak.

Detoksifikasyon bir bilmece gibidir. Karaciğeriniz, böbrekleriniz, cildiniz, akciğerleriniz, lenfatik sistemizin ve sindirim sisteminiz bu yapbozun parçalarıdır. Hiç şüpheniz olmasın, dudaklarınızdan geçen her şey, ister sıvı, ister hap, ister yiyecek olsun, bu parçaların birbirine uyumunu etkiler.

Her şey eşitken, şimdi vücudu (bu sizsiniz) detoksifikasyonun ilk aşaması için nazikçe hazırlamanın zamanı geldi.

5'PS HAZIRLIK Bunu doğru yapmak

için, 5'ps kuralını hatırlasak iyi olur (düzgün planlama düşük performansı önler). Toksisite seviyenize bağlı olarak, bu hazırlık döneminin birkaç haftadan birkaç aya kadar süremesi gerekebilir. Harika ve benzersiz bir birey olduğunuz için, herkese uyan tek bir yaklaşım yoktur.

Bu bölümün amacı basittir, bilinen stres faktörlerinin vücuttan atılmasına yardımcı olmaktır. Bu vücutunuzun uğraşması gereken daha az şey varsa, başarılı bir sonuç alma şansınız o kadar artar. Stresörler fiziksel, kimyasal ve duygusal olmak üzere üç ana alana ayrılır.

FİZİKSEL STRES

Fiziksel bir stres etkeni, çözülmenden bırakılan altta yatan bir yaralanmadır. Örneğin, kolunuz şu anda sarkıyorsa, muhtemelen vücutunuzu detoks moduna sokmak için en iyi zaman değildir. Ancak tüm fiziksel stres faktörleri çok açık veya dramatik değildir.

Stresörler, devam eden bir diş enfeksiyonundan zaman geçirmemiş açık bir kesiye kadar her şey olabilir. iyileşmek için. Antibiyotiklere alternatif arayanlar için Argentyn 23 (biyoaktif bir gümüş hidrosol), kalıcı enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olabilir. Ve antibiyotiklerin bir yeri olsa da, aşırı kullanım neredeyse kesinlikle bağırsak bakterilerini bozacaktır.

Antibiyotikler, ayrim gözetmeksiz bakterileri öldürerek çalışır. İyi ve kötü bakteriler tedavi edildiğinde tek olarak, bir alanı hali bombalamaya eşdeğerdir. Bağırsaktaki bakteriler bir kez bozulduğunda, candida oldukça sağlam bir yer edinebilir. Kontrol edilmeden bırakıldığında, candida bağırsaklarınızı duvarlarını delecektir. Hassas astar hasar gördüğünde, sizdiren bağırsak semptomları görmeyi bekleyebiliriz. Ve evet, sizdiren bağırsak başka bir fiziksel stres etkenidir.

Sızıntılı bağırsak, hem ağır metaller hem de kük toksisitesi ile uğraşan kişilerde oldukça yaygındır. konular. En önemlisi, çünkü hayatı besinler zayıf bir şekilde emilir. Doğru miktarda besin olmadan, detoksifikasyon bozulur. Bu sizseniz, panik yapmayın. Bunun önemli bir konu olduğunun farkındayım ve bir sonraki bölümü buna ayırdım.

Hazır açılmışken, kötü sindirim sağlığı da iltihaba yol açabilir. Akut, kronik ve sistemik inflamasyon, insanoğlunun bildiği hemen her hastalıkla ilişkilendirilmiştir! Eminim zaten biliyorsunuzdur, iltihaplanma vücudun herhangi bir yerinde meydana gelebilir. İçin için yanın bir ateş gibi sessizce oyalanabilir veya ağrının olduğu her yerde mevcut olabilir.

Bir gün, iltihaplanma konusunda başka bir kitap yazmak istiyorum, ama şimdilik, İşte ana çıkarım mesajı: Kronik iltihaplanma, detoksifikasyon yeteneğinizi bozacaktır. Kendi vücudunu benden daha iyi biliyorsun. Ben sadece, herhangi bir detoks protokolüne dalmadan ÖNCE bunları sıraya koymamızı öneriyorum.

DUYGUSAL STRES

Modern standartlara göre, duygusal stres yeni normal haline geldi. İş, aile, ilişkiler önemli stres kaynaklarıdır. Karışma bir pislik olan bir patronu veya bir ev sahibini ekleyin ve stres kısa sürede amansız hale gelebilir. Bak, anlıyorum, gerçekten anlıyorum, hepimizin sorunları var. Bu sorulardan bazıları bizim kontrolümüz dışında, bazıları da değil. Her iki durumda da, aşırı strese girdiğinizde detoks yapma beceriniz arka planda kalır.

Zamanlama bu hayatta her şeydir. Yeni bir eve taşınmanın ortasındaysanız veya ergenlik çağındaki çocuğunuz kapıdan üçlü bir meme ucu piercingiyle girdiye, o zaman belki de şu an vücudunuza detoks yapmak için en iyi zaman değil. Öte yandan, dinlenirken veya sindirirken en iyi şekilde detoks yaparız.

Bazılarımız stresi diğerlerinden daha iyi yönetir. "Diğerleri" kampındaysanız, Ashwagandha adlı adaptogenik bir bitki yardımcı olabilir. Bazı insanlar bir baş etme yolu olarak alkole yönelirler, bu sadece karaciğere yük bindirmez, aynı zamanda bizi güzel bir şekilde bir sonraki bölümümüze, kimyasal strese götürür.

KİMYASAL STRES

Kimyasal stres, aşırı alkol alımı, sigara, toksik temizlik ürünleri, reçetesiz satılan ilaçlar, kötü beslenme (tekrar merhaba), keyif verici ilaçlar vb. gibi şeyleri ifade eder.

Küf de bu kategoriye girer. Bu önemlidir, çünkü devam eden bir küf sorunu kaçınmaya çalıştığımız şey - bir darboğaz! Öyleyse, çevrenize eleştirel bir göz atın, şimdi kendinize sorun, bunlardan herhangi biri sizi hasta mı ediyor yoksa sizi hasta mı ediyor?

Stresli bir durumda yaşıyorsanız, magnezyum seviyelerinizin neredeyse tüket diligene (eğer bende olsaydım) çiftliği bahse girerim. Magnezyum sinir sistemi üzerinde besleyici bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, tüm magnezyum eşit yapılmaz ve bir önceki bölümde bahsedildiği gibi, birçok takviye magnezyum formu bağırsakta zayıf bir şekilde emilir. İşte bu sorunu atlamanın temiz bir yolu...

Magnezyum seviyenizi transdermal yollarla artırabilirsiniz. Bu, bağırsaktan ziyade deri yoluyla emildiği anlamına gelir. Piyasada pek çok magnezyum spreyi var ama benim en çok hoşuma gideni EASE by Activation Products. Kullanımı çok kolaydır, doğrudan cildinize püskürtmeniz yeterlidir. Magnezyum, bir çok şeye yardımcı olduğu için KAZANDIR/KAZANDIRIR. Aynı zamanda vücuttaki çeşitli biyokimyasal reaksiyonları düzenleyen 300'den fazla enzim sisteminde bir kofaktördür! Ama en önemlisi, magnezyum önemli bir mineraldir çünkü vücutun detoks yapmasına yardımcı olurken aynı zamanda kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

REMİNERALİZME

Mineraller, detoksifikasyonda oyun değiştiricilerdir. Mineraller olmadan detoks çarklarımız dönecek ama garajdan çıkmayacağız. Bununla birlikte, tüm temelleri kapsadığınızı düşünerek mineral hapları açamazsınız. Bu kesinlikle karaciğer ve böbrekleri zorlayacaktır, mineralleri artırmanın çok daha iyi bir yolu diyetinizi temizlemektir. Bunu, daha az işlenmiş gıdaları (doğru biliyorum, o eski kestane) yiyecek ve aynı zamanda yoğun besleyici gıdalar tüketerek yapabilirsiniz.

Sağlıklı beslenmenin sağlığın temel taşı olduğu sıkılıkla söylenir. Ama bir firmanız yoksa toksisite anlayışı, beslenmenin sağlık yararları bazen kaybolur. Unutmayalım, organik gıdalar pestisitler için test edilir, ağır metaller için değil .

Vücutunuzda bol miktarda mineral olması, vücuttaki detoksARBELERINI yumusatmaya yardımcı olur.

yol. Neyse ki, mineral sayınızı artırmak nispeten kolay ve ucuzdur.

İçlerinden geçen aynı renge sahip sebzeler doğal olarak besin açısından daha yüksek olacaktır. Pancar, havuç vb. Bu sebzeleri sıvıya çevirerek (AKA meyve suyu sıkma) sindirim sisteminizdeki iş yüklerinin bir kısmını da alabilirsiniz. Ancak bu besinleri emme yeteneğiniz büyük ölçüde bağırsak astarınızın bütünlüğüne bağlıdır. Bağırsak astarınızın bütünlüğünü kemik suyu ile iyileştirebilirsiniz. Mineral açısından da zengin olduğu için kemik suyu ideal bir seçimdir.

Doğal deniz tuzu ile diyetinize daha fazla mineral ekleyebilirsiniz. (Bazı deniz tuzları diğerlerinden daha fazla mineral içermesine rağmen). Baja Gold Sea Salt'ı mineral açısından zengin Cortez Denizi'nden üretilen oldukça iyi bir marka olarak bulduk. Yerel süpermarkette bulabileceğiniz Kelt Deniz Tuzu hakkında da iyi şeyler okudum. Bir tutamda (kelime oyunu amaçlı), Himalaya tuzu da işe yarar, ancak daha ucuz markaların bazlarında kırletici maddeler yüksek olabilir. Her iki durumda da, çöp kutusuna atılan normal sofra tuzuna göre çok büyük bir gelişme. Bir yan not olarak, sabah kahvenize biraz mineral açısından zengin tuz da ekleyebilirsiniz. Artan mineraller söz konusu olduğunda, yeterince selenyum aldığımdan da emin oluruz, işte nedeni...

SELENYUM

Selenyum toprakta, suda ve bazı gıdalarda bulunan bir mineraldir. Balık (veya balık ürünlerini) yerseniz, selenyum sizin metilcivanın etkilerine karşı daha az duyarlı hale getirir. Öte yandan, diyetinizde yeterli selenyum olmadığından, metilcivanın etkilerine karşı daha duyarlı olduğunuzu iddia edebiliriz. Hmm. Anlıyorum.

Selenyum vücutu serbest radikallerden korumaya yardımcı olur, aynı zamanda glutatyon peroksidaz için bir kofaktördür (glutatyon hakkında daha fazla bilgi yakında gelecek). Selenyum güçlü bir bağıışıklık sistemini destekler ve tiroid fonksiyonunun düzenlenmesine yardımcı olur. Bir selenyum eksikliği bazen Hashimoto tiroiditi gibi tiroid rahatsızlıklarıyla bağlantılıdır. Brezilya fistığı mükemmel bir selenyum kaynağıdır. Her Brezilya fistığının 50-75 mcg içeriği söyleniyor. En iyi E Vitamini ile alınmasına rağmen selenyumu ek formda da alabilirsiniz.

Bir yan not olarak: E Vitamini açıldıktan sonra, ekşimesini önlemek için buzdolabında en iyi şekilde saklanır.

PANCAR SUYUNUN YENİLMESİ ZOR

Daha önce öğrendiğimiz gibi, karaciğer detoksifikasyonda kilit bir oyuncudur. Sabahları aç karnına az miktarda pancar suyu içerek karaciğeri destekleyebilirsiniz. Pancar suyu sindirimde yardımcı olur, aynı zamanda kan basıncını düşürür ve doğal bir kan temizleyici görevi görür. Pancar suyu, karaciğerde yağ birikintilerini önlediği veya azalttığı bilinen bir madde olan betain içerir. İlk hafta için her sabah bir ons sıvı başlangıç dozu, ardından ikinci hafta iki ons sıvı almak yararlı olabilir.

Bununla birlikte, pancar suyu herkese tavsiye edilmez. Pancar doğal olarak oksalat bakımından yüksektir, böbrek taşı olduğundan şüphelenilen herkes tarafından kaçınılmalıdır. Bu sizseniz, on iki ons filtrelenmiş suyla seyreltilmiş taze sıkılmış limon suyu içmeye geçin. Bunu sabah ilk iş olarak yapmak karaciğerin temizlenmesine de yardımcı olacaktır.

BROKOLİ NEDEN SÜPER BİR FİLİZDİR!

Brokoli filizi, diyetinize harika bir ektir. Daha sonra sülfurafana dönüştürülen bir glukorafanın kaynağı sağlarlar. Bunu daha sonra daha ayrıntılı olarak ele alacağız, şimdilik, sadece unutmayın

brokoli filizlerinin vücutun daha verimli bir şekilde detoks yapmasına yardımcı olduğu. Brokoli filizlerini doğrudan supermarketden satın alabilirsiniz, ancak bunları bir Mason kavanozda büyütmek kolaydır. Bu "Filizlenme" olarak bilinir. Bir kuruş için en yüksek beslenmeyi sunar (ve bir bahçeye bile ihtiyacınız yoktur). Basit bir Google araması size filizlenmenin ne kadar kolay olduğunu gösterecektir.

Bu bölümde ayrılmadan önce, diyetinize fermente gıdaları eklediğinizden emin olun, bunlar bağılıklık sisteminize yardımcı olacaktır. Son olarak, günlük sabah güneşi dozunuza aldığından emin olun. Güneş ışığı, d vitamini seviyenizi yükseltmenin en iyi yoludur. D vitamini detoksifikasyon sırasında vücudumu destekler.

Ardından, sindirim sisteminiz aracılığıyla bu önemli besin maddelerinden daha fazlasını emmenin yollarına bakacağınız. İyi sindirim, detoksifikasyonun anahtarıdır.

Bölüm 7: SIZDIRMAK İÇİN MERAK ETMEK GEREKİR

Jean Anthelme Brillat-Savarin bir keresinde "Bana ne yediğini söyle, sana ne olduğunu söyleyeyim" demişti. Bugün, "Bana ne özümsediyini söyle, sana ne olduğunu söyleyeyim" şeklinde olsaydı, bu ifade daha doğru olurdu .

Bu bölümde, zayıf emilimin neden olduğu bazı sorunların altını çizeceğim ve ardından bazı basit çözümler sunar. Bununla birlikte, devam eden sindirim sorunları yaşıyorsanız, "bilgili" bir sağlık hizmeti sağlayıcısı tarafından kontrol edilmeye değer. Ne yazık ki, ortalama bir doktorun muayenehanesinde sizdiran bir bağırsaktan bahsetmek, rahatsız edici derecede uzun bir bakışla sonuçlanabilir. Tahmin etmiş olabileceğiniz gibi, sizdiran bağırsak hala tıbbi olarak bir teori olarak sınıflandırılmaktadır. Nedenini hiç merak ettin mi?

Kısa cevap, klinik deneylerin maliyetli olduğunu söyleyelim. Beslenme parasını ödeyecek kadar seksiz değil milyon dolarlık denemeler. Ne yazık ki, kötü bir diyetten kurtulmak için herhangi bir ilaç girişimi, zayıf bir muhakeme sergiliyor. Ve çoğu doktor bağırsak çeperindeki hasarın makul olduğu konusunda hemfikir. Çok azı bunun bir dizi başka sağlık sorununa neden olduğunu kabul etmeye istekli görünüyor.

İşte sorunun görsel bir temsili.

Aklınızda bir bisiklet iç lastiği tuttuğunuza hayal edin. Ardından, bir makas alın ve boruyu tek bir düz çizgide sarkacak şekilde kesin. Ardından tüpü önünüzdeki zemine yerleştirin. Şu anda sahip olduğunuz şey, sindirim sisteminize çok benzeyen bir tasarıma sahip. Her ikisi de üstte bir açılığı (ağzı) ve altta (anus) bir çıkışlı olan içi boş tüplerdir.

Şimdi yiyeceği iç borunun üstüne zorlarsak ve dibe doğru sıkıştırırsak, er ya da geç yiyecekler dipten çıkacaktır. Kabaca, vücut atıkları bu şekilde dışarı atar.

Şimdi o görüntüyü tut, anladın mı?

Yine o hayatı makası alırsak. Ancak bu kez, iç boruya (istediğiniz yere) birkaç mikroskopik çentik açın. Ve eğer hayatı yiyecekleri tüpün içine tıkarsak, çok geçmeden bu küçük çentiklerden küçük parçacıklar sızmaktır. Vücutta, küçük yiyecek parçacıkları bu şekilde kan dolaşımına karışır.

Bu iyi değil, değil mi?

Pek sayılmasın. Bağışıklık sisteminiz akıllıdır, ancak yiyeceklerin havada yüzüğünü görmeyi beklemiyor. Kan dolaşımı veya daha da kötüsü, dışkı maddesi parçaları (çok kaba). Bağışıklık sistemi söz konusu olduğunda, tüm pastırma sandviç parçacıkları iç tüpün (AKA sindirim sisteminiz) içinde güvenli bir şekilde tutulur.

Bağışıklık sistemi tanımadığı bir şey gördüğünde biraz korkar.

Bu gerçekleştiğinde, tüm sistem bir kod kırmızı alarmına geçer. Karışma birkaç galon glifosat ve Boomshakalaka ekleyin! Gıda hassasiyetlerine ve yeni en iyi arkadaşınız kronik iltihaplanmaya merhaba deyin. Ama bağırsaklarımıza sizdirmek için tasarlanmamıştır, peki bunu bize neden yapısınlar?

Daha önce de belirtildiği gibi, candida katkıda bulunan bir faktör olabilir. Ancak glütende bulunan proteinler de olabilir. Bu proteinlerin, kırılmış toprakta büyündüklerinde daha da zor parçalanmaları herkesin bildiği gibi zordur. Bu roket bilimi değil. Bağırsak sürekli hasar gördüğünde gejirgen hale gelir.

Bu kavramı biraz keşfedelim, sonra size çözmenize yardımcı olabilecek birkaç şey göstereceğim.

sızdırın bir bağırsak.

Yuttuğumuz andan vücuttan ayrıldığı ana kadar, yiyeceklerin sindirim sisteminde kalması amaçlanır. Yiyeceklerin kan dolaşımına karışması hem alışılmadık hem de doğal değil.

Bazları bunun neredeyse şu anda yiyeceklerimizi yetiştirmeye şeklimiz kadar doğal olmadığını söyleyebilir.

Basitleştirelim. Yediğimiz besinler ya vücudumuzun mineral deposunu tüketecek ya da onu yenileyecektir. Yine de, standart batı diyeti büyük ölçüde tahıllara dayanır. Bunların çoğu mahsul verimini artırmak için "değiştirildi" veya Roundup'a batarıldı. Ekinlerdeki artış teoride iyi görünse de bunun uzun vadede bizi nasıl etkileyeceğini kimse kesin olarak bilmiyor. Bir sonraki ifadeyi, batarken aşağı bırakacağım.

Gıda, son elli yılda önceki 10.000 yılda olduğundan daha fazla değişti.

Birçoğu için, buğday, arpa ve çavdarda bulunan glüten zaten çok çeşitli reaksiyonlara neden oluyor. Bu reaksiyonlar, genel bir yorgunluk hissinden zihinsel karışıklığa kadar değişimdir. Karışımıza birkaç yüz gıda katkı maddesi ekleyin ve insanlar detoks yapmakta zorlandıklarında o kadar da şaşırırmamalıyız.

Soruna ek olarak, yiyeceklerimizin çoğuna artık bazı oldukça ağır ilaçları püskürtülüyor. Bu, günlük bir çiftçilik uygulaması haline geldi ve kimse umursamıyor gibi görünüyor. Bu pestisitlerin çoğu EDC'ler (endokrin bozucu kimyasallar) içerir. Böceklerin merkezi sinir sistemlerini bozarak çalışırlar. Ve şunu anlayın, bazı yeni böcek öldürürüler böceğin bağırsağını patlatarak çalışır. Hmm anlıyorum.

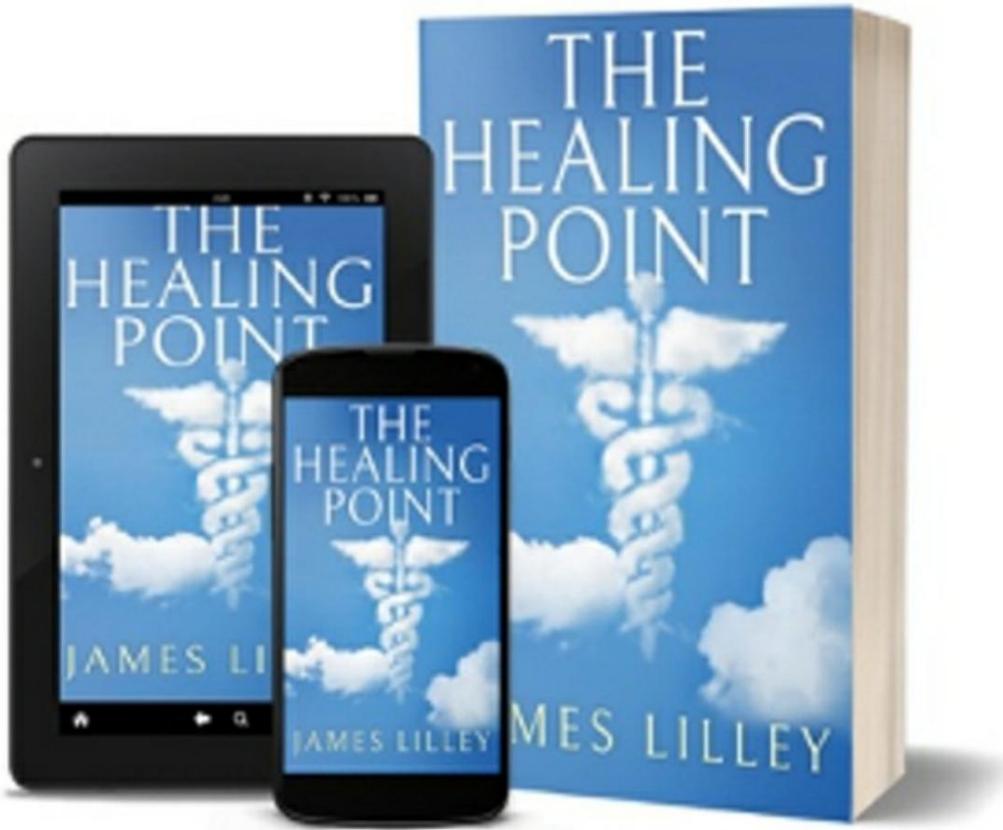
GLÜTENSİZ? - Çok hızlı değil.

Tahıllar bir sorun haline geldiğinde, "glütensiz" ürünlerle geçişin sorunu çözümü pek olası değildir. Semptomları sınırlamanın bir yolu olarak farklı bir sigara markasına geçiş yapan bir sigara içicisi düşünün. Peki cevap ne?

Bağılıklık sisteminiz glütene tepki verdiğiinde, geçerli tek çözüm tahılsız beslenmektir. İyi haber şu ki bunu yapmak çok kolay. Kutu, kutu veya paket içinde gelen insan yapımı yiyecekleri almayı bırakın ve bunları tam gıdalarla değiştirin. İsterseniz bu sesi daha karmaşık hale getirebiliriz. Ama bu şekilde düşünmeniz muhtemelen en iyisidir ... yiyecek bir üretim tesisi ~~değilysorsa, gitmeyeceklerdir~~ Bir bitkiden

İronik bir şekilde, en temiz yiyecekler her zaman süpermarketinizin organik bölümünde bulunmuyor . Unutmayalım, ortalama bir sebze yemek tabağınıza ulaşmak için 1500 mil yol kat eder. Bunu akılda tutarak, yerel çiftçi pazarında daha iyi bir anlaşma bulabilirsiniz.

"Şifa Noktası" adlı [kitabım sağlık ve beslenme](#) hakkında daha fazla ipucu var.



Sağlık kitaplarının İsviçre Çakısı gibi. Burada değilse, muhtemelen ona asla ihtiyacın olmayacak.

Acil yardım... HALA BAĞIRSAKLARIMI DÜZELTMEM GEREKİYOR

Bağırsaklarınızın genel sağlığınıza için çok önemli olduğu bir sırr değil. Bağırsak astarını tahrif ettiği bilinen yiyeceklerden kaçınmak kesindir, ancak iyileşme sürecine yardımcı olmak için yapabileceğimiz başka bir şey var mı? Olduğu gibi, şanslısun!

Kolostrum, kemik suyu ve yüksek kaliteli bir probiyotiğin birleşirmek, onarımları hızlandırmaya yardımcı olabilir. Bağırsak astarı. Bu üç kötü çocuk sinerjik bir şekilde çalışır, ancak her zaman olduğu gibi şeytan ayrıntılarda gizlidir. Tüm kolostrum/kemik suyu/probiyotikler eşit yapılmaz. Neyse ki, bu alanda biraz araştırma yaptım ve aşağıda faydalı bulacağınızı düşündüğüm markalar var. Bununla birlikte, bu sizin kişisel tercihinizdir, bu markalardan herhangi birini değiştirebilirsiniz. Sadece sana biraz zaman kazandırmaya çalışıyorum.

Kolostrum: Mt Capra tarafından satılır

Kemik Suyu: Kettle and Fire tarafından satılır (Veya kendiniz yapın, yapması oldukça kolaydır)

Probiyotikler: Tohumla Satılır

En iyi sonuçlar için, bunları sabahları aç karnına alın. Sıkı bir bütçeniz varsa, bunun yerine L-glutamin takviyesi yapmayı deneyin. Tavsiye edilen doz etikette olacaktır.

Her şey eşit olduğunda, sizdiran bağırsaktan sonraki en büyük sorun kalitesiz mide asididir. Bazıları ikisinin el ele gittiğini söyleyebilir. Bu düşünceyi koruyun çünkü bu önemli konu bir sonraki bölümde ele alınacaktır.

8. Bölüm: MİDE ASİTİNİN GÜÇLÜ OLMASININ BİR NEDENİ VARDIR

Umarım, detoksifikasyonun adım adım ilerleyen bir süreç olduğunu görmeye başlıyorsunuzdur. Ancak adımlardan herhangi biri eksikse, sonuçlar en iyi ihtimalle yetersiz olacaktır. Bu adımlar bir şifreli kilit olarak düşünülebilir. Ve TÜM sayılar doğru bir şekilde sıralanmadıkça, kilit açılmayacaktır.

Bu bölümde, mide asidinize biraz daha derinlemesine bakacağız. Bu konu genellikle göz ardı edilir, ancak kitaptaki en önemli konularlardan biridir. Güçlü mide asidi, bizi bazen yiyeceklerle birlikte alınan zararlı bakterilerden korumada büyük rol oynar. İnanın bana, mide asidiniz bozuksa, geri kalan HER ŞEY de bitmiş demektir.

Normalde midenizdeki asit o kadar güçlündür ki metali çözebilir. Ne düşündüğünü biliyorum çünkü ben düşündüm. Asit metali çözebiliyorsa, o zaman neden midenin iç yüzeyini yakmıyor? Bu harika bir soru ve cevaba gelmeden önce biraz geriye gitmemiz gerekiyor.

Sindirim ağızda başlar. Yemeğinizi ne kadar çok çığnersoniz, mide asidinizin yapması gereken iş o kadar az olur. Eğer yardımcı olacaksas, şöyle düşünün, ne kadar iyi çığnersoniz o kadar iyi kaka yaparsınız! Çığnedikten sonra, yiyecek yutulur ve yemek borusu adı verilen uzun bir tüp boyunca ilerler. Bu tüpün sonunda, yiyeğin mide asidi banyosuna düşmesine izin verecek kadar açılan küçük kaslı bir kapaklı vardır. Ama bekleyin, bir sorun var. Bunu görebiliyor musun?

Az önce yediğimiz her neyse, şimdi bir sıvı lapa biçimine dönüştürülmesi gerekiyor. Bu, bağırsakta hareket ederken emilime yardımcı olur. Yiyecekler kendi kendine lapa olmaz, mide asidinin (hidroklorik asit veya HCL olarak da bilinir) yardımına ihtiyacı vardır.

Midenizdeki asit zamanın başlangıcından beri bu şekilde çalışıyor ve tasarıma hayran kalmalısınız. Yiyecek sürgünden asit banyosuna düşer - sıçrama! Asit daha sonra yiyeceği sıvı lapaya dönüştürür; bu lapa daha sonra ince bağırsağa azar azar sızar. Şimdiye kadar çok iyi, değil mi? Meh, o kadar hızlı değil...

Ya mide asidi hastalık, ihmali, ilaçlar, suistimal veya kemoterapi? Bütün bunlar mide asidini azaltabilir.

Tüm sindirim süreci bu önemli aşamaya bağlıdır. Asit yeterince güçlü değilse, olumsuz olaylardan oluşan bir zincirleme reaksiyon ortaya çıkmaya başlar. En önemlisi, tüm bu değerli besinler tamamen emilmek için mücadele edecek. Detoks yapmamıza ve hücrelerimizi yeniden inşa etmemize yardımcı olması için bu besinlere ihtiyacımız var.

MİDE YANMASI—MİLYAR DOLARLIK BİR ENDÜSTRİ

Şişkinlik, geğirme, şişkinlik, hazırlıksızlık, ishal ve kabızlık, midede bir şeylerin yolunda gitmediğinin ipuçlarıdır. Bazı durumlarda, mide asidi zayıf olan bir kişi de mide ekşimesi yaşayabilir. Bekle bir saniye, bunu yakaladın mı?

Ama mide ekşimesi milyon dolarlık antasit endüstrisi tarafından tedavi edilmiyor mu? Keşke o kadar basit olsaydı.

Bu sizseniz, yıllarca antiasit almak sizin için nasıl çalışıyor? düzeltti mi sorun mu yoksa tekrar tekrar geri gelmeye devam ediyor mu?

Antasitlerin zaten düşük olan mide asidini bile artırarak soruna katkıda bulunduğu önermek isterim.

daha düşük. Mide kendini dengelemeye çalışır, ancak mide dolusu alkali hapla sorunu düzeltmez. Açıkçası, reçeteli bir antasit alıyorsanız, bu, doktorunuzla birlikte çözmeniz gereken bir şeydir. Oradayken, mide asidini azalttığı bilinen bir bakteri türü olan H-pylori için test yaptırmaya değer olabilir.

Bazen, yoldan çekilmeli ve midenin yapması için tasarlandığı işi yapmasına izin vermeliyiz, bu da asidi metali çözecek kadar güçlü hale getiriyor!

Öyleyse neden düşük mide asidi bazı insanların mide ekşimesine neden olur?

Yemek borusunun sonunda bir tür kapakçık vardır. Alt Özofagus Sfinkteri (veya LES) olarak bilinir, gerçekten anüsün yaptığı gibi kasılan bir kastır. Görevi, asidin yemek borusuna geri kaymasını (burada hasara ve mide ekşimesine neden olabilir) durdurmak için sıkı bir mühür oluşturmaktır.

Bazı düşünce ekollerisi, LES kapakçığının midedeki aside bir dereceye kadar duyarlı olduğunu ileri sürmektedir. Mide asidi çok azaldığında tekrar açılmasına aldanabilir.

Bu nedenle, tüm bu antasitler gerçekten yardımcı olmuyor. Bu sizseniz ve uzun süredir atılıkarıncadaysınız, o zaman belki de farklı bir yaklaşım denemeye değer olabilir.

Şimdilik sorun mide ekşimesinden çok daha büyük. Zayıf mide asidinin domino etkisi vardır sindirimin geri kalan aşamaları boyunca. Bu sıvı lapa (bunun için süslü isim kimus veya kimustur) şimdi kısmen sindirilmiş yiyeceklerden oluşan yarı sıvı bir kütle haline gelir. Daha sonra mide tarafından duodenuma atılır. Şimdi ne söyle?

Bir sürü süslü isimle kafanızı karıştırmak istemeden, sadece fiziğin birincil kuralıyla çalışalım ve her şeyin yokuş aşağı gittiğini söyleyelim. Bunu yaparken, zil (AKA sıvı lapa), aşağı inerken bir dizi önemli duyusal kontrol noktasından geçer. Bu kontrol noktaları, lapanın kalitesini inceler.

Teorik olarak, mide asidinin kalitesi iyiysse, sıvı lapanın kalitesi de iyidir. Değilse, o zaman çok kötü bir durum, çok üzücü, çünkü kaka söz konusu olduğunda, geri dönüş yok.

Tamam, burada bir saniye duralım.

Sindirim konusunu kaba bir aşırı basitleştirmeye dönüştürmekle suçlanmadan önce, belki de Bu konularda yaptığım araştırmaların çoğu zaman zihin uyaracak kadar yoğun olduğunu belirtmeliyim. Ben sadece bu bilgiyi okumayı keyifli hale getirerek sizi bu çileden kurtarmak istiyorum. İzninizle, kaka ve sıvı lapa gibi tıbbi olmayan terimler kullanmaya devam edebilir miyim?

"Eğer basitçe açıklayamıyzsanız, yeterince iyi anlamamışsınız demektir." -Albert Einstein

Tamam, sıvı mayamız ince bağırsağa girince enzimler hevesle kırılmayı beklerler. işler daha da düştü. Açıkçası, midedeki hidroklorik asit işini düzgün yapacak kadar güçlü değilse, bu bir sorun teşkil eder.

ŞİMDİ İŞİM ZOR OLACAK

Vücudun sindirime yardımcı olmak için kullandığı üç ana enzim vardır. Bunlar amilaz, proteaz ve lipazdır, ancak bu sürece yardımcı olan birkaç özel enzim de vardır. Bağırsakları döşeyen hücreler ayrıca maltaz, sükkral ve laktaz adı verilen enzimler üretir ve her biri belirli bir şeker türünü glikoz'a dönüştürebilir. Meslekten olmayan biri olarak tüm bu terimleri bilmemiz gerekiyor mu? Muhtemelen hayır, ama sıvı lapa gibi terimler kullandığında tıp öğrencisi tiplerinin endişelendirdiğini biliyorum.

Daha sonra renin ve jelatinaz adlı iki enzim daha devreye girer. Renin harekete geçer

sütteki proteinler, onları peptid adı verilen daha küçük moleküllere dönüştürür. Bunlar daha sonra tamamen pepsin tarafından sindirilir. Doğru biliyorum, kim böyle düşünür?

Ama bekleyin, dahası var!

Jelatinaz, ette bulunan iki büyük protein olan jelatin ve kollajeni orta büyülükteki bileşiklere sindirir ve bunların sindirimini pepsin, tripsin ve kimotripsin tarafından amino asitler üretecek tamamlanır.

"belirli enzimler besinlerimizi emmemize yardımcı olur" demek daha kolay değil mi?

Her iki durumda da, zayıf mide asidi kısmen sindirilmemiş gidanın sindirim sisteminden geçmesine izin verirse, tüm hassas denge bozulur. Daha sonra karaciğer, safra kesesi ve pankreas da asit eksikliğini algılayıp buna göre tepki verdiğinde bir domino etkisi oluşur. Midedeki zayıf asit işini en iyi şekilde yapmıyorsa, başka bir şeyin de olmadığı kesindir.

At kaçtıktan sonra ahır kapısını sürgülemeye çalışmak yerine mide asidini azaltmak yerine artırmak faydalı olabilir.

ÖZET

Yiyeceklerimizi, özellikle de proteinleri parçalamamıza yardımcı olması için güçlü mide asidine ihtiyacımız var. Güçlü mide asidi ayrıca yiyeceklerle girebilecek zararlı bakterileri öldürmeye yardımcı olur. Öte yandan, zayıf mide asidi bir dizi sağlık sorununa neden olabilir.

Bu noktada mide asidinizin önemini artık anlamalısınız. Mide asidinizi kontrol etmek için evde yapabileceğiniz basit bir test olsaydı ne kadar yararlı olurdu? Şapkanı tut, aşağıda bir tane var!

MİDE ASİT TESTİ

1. Sabah ilk iş, 1/4 çay kaşığı karbonatı 4-6 ons oda sıcaklığında karıştırın su.
2. Karbonatı aç karnına için.
3. Geğirmenizin ne kadar sürdüğünü ölçün.
4. Beş dakika içinde geğirmediyerseniz, saymayı durdurun.

Mideniz yeterli miktarda mide asidi üretiyorsa, muhtemelen iki ila üç dakika içinde geğirirsınız. Erken ve tekrarlanan geğirme, aşırı mide asidine bağlı olabilir. Ancak bu geğirmeleri solüsyonu içeren hava yutmaktan kaynaklanan küçük küçük geğirmelerle karıştırmayın). Üç dakika sonra herhangi bir geğirme, düşük asit seviyesini gösterir.

Bu testin yalnızca temel bir göstergе olduğunu unutmayın. Daha fazla takip yapmak isteyebilirsiniz Mide asidinizin seviyesini belirlemek için birincil bakıcınızla test yapın.

Bu test ayrıca düşük mide asidini ekarte edecek kadar doğru kabul edilmez. Düşük hariç tutmak için mide asidi, doktorunuzdan bir Heidelberg testi veya Betaine HCL yükleme testi yapmasını istemeniz gerekecektir.

MİDE ASİDİ DÜŞÜKLÜĞÜ NASIL DÜZELTİLİR?

Mide asidinin çok düşük olduğu tespit edilirse, onu artırmanın birçok yolu vardır. Bunun bir yolu

Betaine HCL ile takviye (en iyi protein ile alınır).

Bir diğeri, her yemekten on dakika önce bir çorba kaşığı elma sirkesi (ACV) almaktır.

Mide asidini artırmaya yardımcı olmak için ACV'yi 8 oz'da karıştırın. oda sıcaklığında su ve içecek (tat için değil sağlık için).

ACV size göre değilse, o zaman bir taze sıkılmış limonu 4 oz karıştırmayı deneyin. su, yaklaşık üç parmak boğum doğranmış çiğ zencefil ve yarıçay kaşığı deniz tuzu. Bu karışımı birkaç gün turşuda bırakın ve ardından yemeklerden önce bir çay kaşığı karışımından alın. Bu sonradan kazanılan bir tat ama mide asidiniz düşükse vücudunuz onu aşermeye başlar. Her yeni şeyde olduğu gibi, küçük bir test dozuyla başlayın ve yavaşlayın.

Bu kitaptan tek bir şey çıkaracaksınız, o da mide asidinizin değeri olsun.

Sağlığımızı tekrar bir araya getirmek bir süreçtir. Ve yavaş yavaş, parça parça, detoksifikasyon yapbozunun tüm parçalarını görünürlük hale getiriyoruz.

Son olarak, hala mide asidinin metali nasıl eritebileceğini merak ediyorsanız, ancak mideyi yakmıyorsa, işte cevabınız. Midenin müköz bir zarı vardır. Sürekli olarak değiştirilen sümüklü hücrelerden oluşan bir duvar; bir katman yanarken, onun yerini almak için başka bir katman devreye girer.

Bölüm 9: KAPALI DETOKS KAPILARINI AÇMAK

Çok kısa bir sürede, birlikte oldukça fazla mesafe kat ettik. Hızlı bir şekilde özetleyelim.

Her şeyden önce, ağır metallerin ne olduğunu ve bunlara maruz kalmanızı nasıl azaltacağımızı belirledik. Daha sonra test etmenin öneminden ve size açık olan çeşitli seçeneklerden bahsettik. Ayrıca vücudunuzun toksinleri atmak için kullandığı altı ana yolu ve onlara yardımcı olmak için neler yapabileceğinizi de ele aldık.

Uykunun önemini ve nasıl doğru yapılacağını tartıştık. Vücutun detoks yapmasını engelleyen fiziksel, kimyasal ve duygusal stres etkenlerini ortaya çıkardık. Minerallere ve bunların zayıf emiliminin genel sağlığınıza üzerinde nasıl bir etkisi olacağına baktık. Mide asidine ve bunun neden iyi bir sindirimin anahtarı olduğuna baktık. Phew, bu oldukça uzun bir liste ve en iyi kısımlar hala gelmek üzere!

Toksinlerin vücutta nasıl hareket ettiğine bir göz atalım. Buradan "toksinler" terimini kelimenin en geniş anlamıyla kullanacağım. Sağlığınıza zararlı olduğu düşünülen her şeyi kapsamak için uyguluyorum .

Toksinler karaciğere ve böbreklere gider. Bunu kan yoluyla veya lenf yoluyla iki şekilde yaparlar. Bu süreci biraz açalım.

Kan karaciğerden süzüldüğünde, toksinleri Gastrointestinal sisteme gönderir. GI kanal daha sonra görünümünü beğenmediği her şeyi klozete gönderir. Yaşasın, iyi bir sindirim için!

Böbrekler de kanın filtrelenmesinde rol oynar. Beğenmedikleri herhangi bir şey daha sonra gönderilir idrar yolu ve oradan bir kez daha klozet ile buluşuyor. Yaşasın, sanitasyon için!

Bu sonraki adım mantıklı ve çoğu iyi niyetli sağlık guruşu yanlış anlıyor. Birlikte çok yol kat ettikten sonra, çoğu artık yağ hücrelerimizde saklanan tüm bu toksinleri çıkarmaya hevesli. Ama şimdi endişelenenecek ufak bir sorun var. Bunu görebiliyor musun?

Detoksifikasyon üzerine kitaplar okuyorsanız, o zaman muhtemelen adil olduğunuzu varsayıyacağım. Kanınızdan ve lenflerinizden akan toksinlerin payı. Yükünüze daha fazlasını eklemek, çarışma ve yanık rekabetinde bize birinciliği garanti eder. Buna genellikle Herxheimer reaksiyonu" veya "iyileşme krizi" denir. Daha eleştirel bir zihin buna kötü planlama diyebilir. İşte nedeni...

Çöpünüzü almak için yoldan gelen bir çöp kamyonu hayal edin. Ancak kamyon yaklaştıkça dolu olduğunu görürsünüz. Evet, çöp torbanızı kamyon'a sıkıştırmayı deneyebilirsiniz, ancak kamyon uzaklaşırken yere dökülürse şaşırılmamalıız. İdeal çözüm, sürücünün boş bir kamyonla dönmesini beklemektir. Bakın, detoksifikasyon söz konusu olduğunda, önce meşhur çöp kamyonumuzu boşaltırsak, o zaman şifa "krizi" sihirli bir şekilde ortadan kalkar.

Bunun nasıl yapılmaması ile başlayalım .

Vücut zaten kanda ve lenfte dolaşan çok fazla toksine sahip olduğunda, soruna detoks takviyeleri atmak yardımcı olmuyor. Kamyondan düşen çöpün karşılığıdır. Karaciğer başa çıkamadığında, toksinleri doğrudan beyne geri gönderir.

kan dolaşımı. Yorgunluğa, baş ağrısına ve kaygıya artık merhaba diyebilir miyiz? Bence de.

İşte anlaşma. Toksinleri yağ hücrelerinden çıkarmaya çalışmadan önce, yağ hücrelerinde dolaşan toksinler Önce kan dolaşımı temizlenmelidir. Aslında çöp kamyonumuzu boşaltıyoruz.

STRES NEDEN KARTI YARATIR?

Bu noktada, stresli bir durumdayken vücudun çok fazla detoks yapmadığını kendimize hatırlatalım. Arka bahçenizde başıboş dolaşan bir Bengal kaplansı varsa, vücudunuz herhangi bir şekilde tehdit altında hissediyorsa, toksinler kan dolaşımından ayrılmayacaktır .

İşte nedeni.

Atalarımız ne zaman savaşacaklarını ve ne zaman kaçacaklarını biliyorlardı. Ve seçeneklerden herhangi biri uygulandığında, tüm detoksifikasyon süreci kapanır. Bu genellikle savaş ya da kaç tepkisi olarak bilinir ve sempatik sinir sistemi tarafından kontrol edilir. Bu kötü çocuk devreye girdiğinde, vücudunuz sıkı sıkıya "ah kahretsin modu"na kilitlenir. Ya ejderhayla savaşmak ya da seni ejderhadan killi küçük bacaklarının seni götürebileceği kadar uzağa götürmek için salisilik seçimler yapıyor.

Vücut bu stresli durumdayken, detoks kapıları sıkıca kapalı kalır ve iyi niyetli sağlık gurunuzun sorun karşısında ne kadar kişi salladığı önemli değildir. Unutmayalım, stres bize birçok şekilde gelir. En sevdığınız eğlence detoks semptomları yaşamıyorsa, o zaman sempatik bir durumdayken toksinlerle dolu bir vücudu harekete geçirmek tek kelimeyle çılglıktır.

Neyse ki, tehlike geçtikten sonra detoks kapıları iş için TAMAMEN AÇIK hale gelir. Bu parasempatik sinir sisteminizin şimdi devreye girdiği yerdir . Bu sizin rahatlama düğmenizdir, uyumamıza yardımcı olan düğmenin aynısıdır. Ya da tercih ederseniz dinlenme ve sindirme halidir.

Stresli durumlar her gün gelip gidebilir. Kendimizi rahat bir parasempatik duruma geri getirmenin en hızlı ve en etkili yollarından biri derin nefes egzersizleridir. Kulağa biraz "woo-woo" gibi geldiğini biliyorum ama güven bana, kesinlikle doğru! Hâlâ ele alacak çok şeyimiz var, bu yüzden sizin için aynısı, derin nefes egzersizleriyle ilgili birkaç YouTube videosuna göz atmaktan çekinmeyin. Derin nefes egzersizlerini CBD yağı ile birleştirerek bunu bir adım öteye taşıyabilirsiniz.

Artık dinlenme ve sindirme aşamasını anladığımıza göre çöp kamyonumuzu geri getirelim. Unutmayın, bu aşamada yağ hücrelerinden toksinleri ve ağır metalleri çıkarmaya çalışmıyoruz, sadece kan dolaşımında ve lenfde dolaşanları boşaltmaya çalışıyoruz.

Bunu yapmamıza yardımcı olması için, diğer tüm detoks ördeklerimizin güzel bir şekilde üst üste gelmesi önemlidir, bu nedenle, bu noktaya kadar olan tüm adımlar bizi bu yönde ilerletiyor. Herhangi bir nedenle hala ne olduklarından emin değilseniz, geri dönün ve bu kitabı tekrar okuyun. Bunun için senden fazladan bir kuruş bile istemeyeceğim.

Tamam, ne zaman vücuttan toksinleri atmaya çalışılsa, altın kural nedir?
Duyayı açgözü•olma! Bu, ağır metalleri uzaklaştmaya yönelik herhangi bir girişimin çok yavaş yapılması gereği anlamına gelir.

DRENAJ VE SAFRA

Tüm bunların anahtarının diliniz olduğunu bilmek sizi şaşırtabilir. Dil acı tatları algılandığında safra kesesini açar ve bu da safmayı serbest bırakır. Safra, sindirime yardımcı olan yeşilimsi kahverengi bir alkali sıvıdır. Karaciğer tarafından salgılanır, ancak esas olarak safra kesesinde depolanır. Safra, yağlı yiyecekleri sindirmemize yardımcı olur. En temel haliyle, bunu şu şekilde düşünün:

buluşık makinesi sıvısı yemek sonrası tabaklardaki yağı giderir. Bunu bilmek neden önemlidir?

Safra'yı hareket ettirmemişizde, toksinleri de hareket ettirmiyoruz ya da isterseniz safra'yı uzaklaştırın aynı taşıyıcılar toksinleri de hareket ettiriyor.

Safra'yı artırmak için yutabileceğiniz pek çok acı var. Daha önce acı bir bitki olan karahindibadan bahsetmişistik. Karahindiba yapraklarını doğrudan bahçenizden de yiyebilirsınız. Bu sizin için biraz fazla gevrekse (hey, yargılıyorum), o zaman bir bardak suya her zaman taze sıkılmış limon suyu ekleyebilirsınız. En iyi sonuç için, sabahları aç karnına ilk iş olarak için. Süt devedikeni, karaciğeri nazikçe temizlemeye yardımcı olan harika bir acidır. Limonlu su ile de alabilirsiniz.

Sizi bilgilerle boğmak istemem, ancak daha deneyimli hale geldikçe, acı otların bir karışımını denemek faydalı olabilir. Yerel bir şifalı bitki uzmanı, bu konuda size yardımcı olacak iyi bir kişidir. Bir şifalı bitki uzmanı, kanı temizlemeye yardımcı olabilecek dulavratotu da önerebilir.

Bitterler yemekten yirmi dakika önce alındığında sindirim sıvılarının akmasına yardımcı olur. Buna eski dostumuz mide asidi (AKA hidroklorik asit) dahildir. Tüm bunların şimdi düzgün bir şekilde birbirine uymaya başladığı yer burasıdır.

Bitter ile boşaltma düğmesine basmak, dolaşımındaki tüm bu toksinlerin artık atılmasını sağlar. İki ana detoksifikasyon yolumuza - karaciğer ve böbrekler - güzelce ilerliyor.

Ve işte burada ilginçleşiyor.

Detoks kapıları açıkken (dinlenme ve sindirme modundayız) yeşil çay, karahindiba (tekrar merhaba), altınbaşak vb. Lavabonun musluğunu açmaya eşdeğerdir.

Fosfatidilkolin'den biraz yardım alarak safra kadranını da çevirebiliriz.

Fosfatidilkolin (PC olarak da bilinir), her yerde bulunan, doğal olarak oluşan bir fosfolipid molekülüdür. Doğru biliyorum, bu ne anlama geliyor?

Fosfatidilkolin vücutta doğal olarak bulunur. Ayrıca (serbest gezinen) yumurtalarda da bulunabilir, soya fasulyesi, hardal, ayçiçeği ve diğer yiyecekler. "Fosfatidilkolin" terimi bazen "lesitin" ile birbirinin yerine kullanılır, ancak ikisi yakından ilişkilidir, tam olarak aynı değildirler.

Fosfatidilkolin bileşeni kolindir. Kolin, karaciğer fonksiyonu ve beyin gelişimi için önemlidir. Kolin, kas kasılmamasını uyaran bir protein kanalı açan nörotransmitter asetilkolinin öncüsüdür. Burada kendimizi kolayca bir fosfatidilkolin tavşan deliğine indirebiliriz, ancak şimdilik, bir kolin eksikliğinin alkolsüz yağlı karaciğer hastalığının gelişimine katkıda bulunabileceğini belirtmekte fayda var. Milyonlarca insanın yağlı bir karaciğeri var ve çoğu bunun farkında bile olmayacak. Bu, karaciğer sirozu ve hatta karaciğer yetmezliği gibi daha ciddi bir duruma dönüşene kadar kulağa hoş geliyor. Hmm, anlıyorum, dedi kör adam.

Alkolsüz yağlı bir karaciğeri tersine çevirmenin püf noktası, onu erken tedavi etmektir. Bu, karaciğerinizdeki toksik yükü azaltarak, dengeli beslenerek, bol miktarda egzersiz yaparak ve doğru takviyeleri kullanarak yapılabilir.

Takviye söz konusu olduğunda, biraz sağduyu size soruna ateşli silahlarla gitmekten daha iyi hizmet edecektir. Yeni bir şey denediğinizde, önce birinci basamak sağlık görevlinize danışın ve ardından küçük bir dozla başlayın ve yavaşlayın. İyi hedeflenmiş birkaç takviye almak, vücuttaki toksinleri çıkarmak için bir keskin nişancı tüfeği kullanmak gibidir. Çok fazla, çok hızlı almak, av tüfeği yaklaşımını benimsemektir. Vücutun dengede olmayı sevdiği göz önüne alındığında, hangi

yaklaşım size daha iyi sonuçlar verecek mi?

Şöyleden düşünün, hayatı kalmak için hepimizin oksijene ihtiyacı var. Ama herhangi bir scuba dalıcının da size söyleyeceği gibi fazla oksijen konvülsiyonlara, pulmoner barotravmaya ve ölüme neden olabilir! Her şeyin fazlası kötüdür. Hayatta kalmak için hepimizin suya ihtiyacı var ama çok fazla suyun olumsuz tarafı boğulma! Son bölümlerimizi ele alırken bu örnekleri akılınızda bulundurun.

Alt satır: Diüretikler, böbrekler ve üriner sistem yoluyla fazla sıvıyı boşaltan daha fazla işememize yardımcı olur. Bunu telafi etmek için yeterince su içmek önemlidir. Bitters, toksinlerin GI yolu boyunca taşınmasında önemli bir rol oynayan safrayı uyarır.

Şu ana kadar okuduklarınızı beğeniniz mi? Sizden kısa bir inceleme harika olurdu!

Bölüm: 10: BURLY BINDERS

Kendinizi kalabalık bir gece kulübünde hayal edin ve size doğru gelen kişi bilinen bir baş belasıdır. Geçmişte birkaç kez kulüpten men edildi, ama bir şekilde, her seferinde gizlice içeri girmeyi başarıyor. Bunu, diğer insanlarla karışarak yapıyor. Neyse ki, görev başında onu az önce fark eden iri yarlı bir fedai var.

Baş belası size (veya kızdırma çubuğu) herhangi bir sorun çıkışma şansı bulamadan, fedai onu ensesinden yakalar. Daha sonra onu en yakın çıkışa kurbağa gibi yürütür. Baş belası ne kadar mücadele ederse etsin, fedai onu bırakmıyor. En azından iyileşene ve gerçekten çıkış kapısından atılana kadar. Kötü haberlere iyi kurtuluş!

Bu benzetmede, meşgul gece kulübünü GI yolunuz olarak düşünün. Çok şey oluyor ve hepsi değil iyidir. Geri gelmeye devam eden baş belası, bizim zehirli ağır metalimizdir. İri yarı fedaiye gelince, o bir bağlayıcı rolünü oynuyor.

Bağlayıcılar ağır metallere takılır ve vücutun çıkışına ulaşana kadar onları bırakmayı reddeder. kapı. Tuvaletin bir sifonu ve toksik yükünüz az önce indirildi. Yaşasın!

Ancak bir bağlayıcı olmadan, GI kanalından geçen ağır metaller hızla emilir. kan dolaşımı Bu, fedainin, yan kapıdan gizlice içeri girmesi için birini dışarı atmasına eşdeğerdir.

Piyasada çok sayıda bağlayıcı var. Bu bölümde, bunlardan altısına bakacağiz. Okuduğun gibi Bu liste aracılığıyla, bazı insanların diğerlerinden daha zehirli olduğunu unutmayın. Bağlayıcılar söz konusu olduğunda, biraz daha fazlasına veya çok daha azına ihtiyacınız olabilir. Her şey nerede olduğunuzu ve sağlığınıza bağlıdır. Çoğu durumda, tatlı noktanızı bulmak için biraz kurcalama gerekebilir. Her iki durumda da, bir bağlayıcı aldiğinizda, sulu kalmanız çok önemlidir. İşte nedeni...

Bağlayıcıların sistemden ykanması gereklidir ve su bunun yapılmasına yardımcı olur. istemeden kulağa bozuk plak gibi geliyorsa, bunu düzeltmenin püf noktası küçük bir bağlayıcı dozuyla başlayıp yavaş gitmektir. Her zaman biraz sonra ekleyebilirsiniz, ancak onu çıkarmak o kadar kolay değildir. Vücut, karşı güçler veya etkiler dengelendiğinde en iyi şekilde çalışır. Buna bazen denge durumunda olmak denir. Düz İngilizce'de bu, vücuttaki her şeyin (bu sizsiniz) hassas bir dengeleme eylemi olduğu anlamına gelir.

Tamam, daha fazla uzatmadan. Aktif kömür olan ilk bağlayıcımızla başlayalım. minik OKB beynimin işleri alfabetik sırayla yapmayı sevmesi dışında hiçbir sebep yok.

#1 AKTİF KÖMÜR

Aktif kömür, üretilmiş bir ürünüdür, yani onu gıdalarda doğal olarak bulamazsınız. Aktif kömür yapmak, odun, turba veya hindistancevizi kabukları gibi karbon açısından zengin malzemeleri çok yüksek bir sıcaklığa ısıtmayı içerir. Aktif kömür daha sonra son derece emici ince siyah bir toz haline gelir. Yutulduğunda, moleküllere, iyonlara, atomlara vb. bağlanır.

Ama bu ne anlama geliyor ki?

Aktif kömür hafif bir negatif elektrik yükü taşırlar. Bu negatif yük, bir pozitif yüklü toksinleri arayan mıknatıs. Bir saniye, tüm olumlu şeylerin iyi olması gerektiğini sanıyorum?

Hayır, bu durumda, her şey tersine döndü. "Negatif iyonlar" iyidir ve "pozitif iyonlar" bizi berbat hissettir. İşte bir örnek...

Negatif iyonların en yüksek konsantrasyonları doğada dışında bulunur. Şelalelerle, dağ tepelerinde, ormanlarda ve okyanusun yanında bol miktarda bulunurlar. Ayak parmaklarınızı en son ne zaman suya soktuğunuza düşünün, nasıl hissettiniz? Şarj oldun mu, enerjilendin mi?

Şimdi, kıyaslamak gerekirse, insanlarla dolu, kalabalık, havasız bir odada durduğunuzu hayal edin. Dışarı çıkış "Ciğerlerimin oksijenle dolmasına ihtiyacım var" diye bağırmak geliyor mu? Ben de böyle tuhafım. Her şey havada negatif iyon eksikliği ile ilgili.

Negatif iyonlar bağılıklık fonksiyonunu güçlendirir, kanı temizler ve hücre metabolizmasının canlanmasına yardımcı olur. Ayrıca yaşılmamıza neden olan serbest radikalleri nötralize etmeye de yardımcı olurlar. Temiz hava solumanın bu kadar önemli olduğunu kim bileyebilirdi?

Bol miktarda sağılsız, pozitif iyon bulabileceğiniz bir fikriniz var mı? Kirli şehirler, kalabalık barlar, endüstriyel alanlar ve havasız ofisler gibi kapalı alanlar dediyseniz en iyi işaretler. Her şey, pozitif iyonların bir veya daha fazla elektron kaybetmiş moleküller olduğu gerçeğiyle ilgilidir. Yazık çok yazık.

Artık bu ev işlerini geride bıraktığımıza göre, ana konumuz olan dosyalara geri dönelim.

Aktif kömür, bir bağlayıcı olarak o kadar etkilidir ki, acil servisler aşırı dozları tedavi etmek için kullanır. Reçeteli ilaçlar üzerinde etkisi olabileceğiinden bunu akılınızda bulundurun. Şüpheye düşüğünüzde, her zaman birincil bakıcınıza danışın.

Aktif kömür, binlerce yıl öncesine dayanan uzun bir geçmişi sahiptir. Eski Misirlilar kullandı gıda zehirlenmesinin üstesinden gelmek için. Ve 1831'de Fransız Tıp Akademisi, Tovery adında bir adamın onu ölümcül dozda strikninden kurtulmak için kullandığını bildirdi! Bunu büyük dozda aktif kömür yutarak başardığı iddia edildi. Şahsen ben bunu evde denemezdim ama aktif kömürün olağanüstü bağlama yeteneğini vurguluyor.

Aktif kömür bazen doğal dış macununda bulunur, ayrıca su filtrelerinde kullanılır ve bazı insanlar buz dolabında zehirli kokuları emmek için kullanır. Aktif kömür bazen havadaki nemi çıkarmak için kullanılır. Bu bağlayıcı ne kadar çok yönlü olsa da, uzun vadeli almak isteyeceğiniz bir şey değil.

Nasıl olur?

Aktif kömürün karanlık bir tarafı vardır. O kadar etkilidir ki besinlerde bulunan önemli minerallere, vitaminlere ve antioksidanlara bağlanabilir. Zamanla bu, ihtiyaç duyduğu iyi şeylerin vücutunu tüketebilir. Bu nedenle, her gün onu almak istemezsiniz. Çoğu şeyde olduğu gibi, ilımlılık anahtاردır. Bunu iyi bağlayan herhangi bir maddeden periyodik olarak ara vermektede faydalı.

Ancak, ani bir karın ağrısı yaşarsanız, aktif kömür bir nimettir olabilir. Bu iyi kendinizi dünyanın yarımyalak bir köşesinde tatilde bulursanız bilin. Etkinleştirildi akşamdan kalmaları da tedavi edecektiler. Yargılamıyorum. Burada oturmuş karaciğere kötü muamele ettiğimiz tüm yolları düşünüyorum.

#2 BENTONİT KİLİ

Bentonit Kili yüzyıllardır toksinleri vücuttan çıkarmak için kullanılmıştır. Zamanın testine dayanan her şeyde olduğu gibi, bunun genellikle iyi bir nedeni vardır. Bentonit kili suyla karıştırıldığında moleküller bileşenler değişir ve hafif bir elektrik yükü üretir. Bu olumsuz

yük, pozitif yüklü toksinleri çeker. GI sisteminde manyetik bir sünger gibi çalışır.

Bentonit kili ayrıca çok çeşitli mide böceklerini gidermede oldukça iyidir, bu nedenle ishale yardımcı olabilir. Bu sizseniz, bir bardak ılık suya çeyrek çay kaşığı bentonit kili yardımcı olabilir. Bir bardak çamura benziyor ama buna rağmen aslında şaşırtıcı derecede kolay içiliyor. Ayrıca tadı harika olmayan yiyeceklerde de ekleyebilirsiniz, ancak bazıları için daha iyi bir yol olabilir.

#3 KLORELLA

Chlorella, Chlorophyta bölümüne ait tek hücreli yeşil alg cinsidir. Eğer sana hiç mantıklı gelmedi, hadi bunu deneyelim. Bağırsakta, klorella cıva ve kurşuna bağlanmayı sever. Bununla birlikte, tüm klorella eşit yapılmaz. Dışarıda kaliteli klorella varken, diğerleri degersiz çöp. Çoğu şeyde olduğu gibi, ödediğinizin karşılığını alma eğilimindesiniz. "Kırık hücre duvarı chlorella" bulmak isteyeceksiniz. Şahsen, Biopure tarafından satılan Chlorella Pyrenoidosa'yı severim.

Chlorella, yüksek konsantrasyonda klorofil içeren su kaynaklı bir organizmadır. Klorofil tüm canlı bitkilere yeşil pigmentini verir. Chlorella bitki besinleri, amino asitler, klorofil, beta-karoten, potasyum, fosfor, biotin, magnezyum ve B-kompleks vitaminleri açısından süper zengindir.

Chlorella'nın önemini anlamana yardımcı olmak için işte bir dakikalık kısa bir video klip Dr. Klinghardt'tan (detoksifikasyon söz konusu olduğunda bir iki şey bilen kişi). https://www.youtube.com/watch?v=RG_6zn1XEbw

ABC'LERİMİZİ HARMANLAMAK

Kayda değer, sonuçlar bazen aktif kömürün bentonit kili ve klorella ile karıştırılmasıyla geliştirilir. Her birinden eşit miktarda kullanın ve büyük bir bardak suda karıştırın.

Toz formlar kullanıyorsanız, ölçülü bir miktar (nispeten sağlıklı bir yetişkin için) çeyrek çay kaşığı olarak kabul edilebilir. Emin değilseniz, daha küçük bir dozla başlayın ve yolunuza devam edin. İyice karıştırın ve bu toksinlerin atılmasına yardımcı olmak için bol su içmeye devam edin.

Bu üçünü harmanlamanın güzel yanı, aynı anda birçok temeli kapsıyor olmanızdır. Örneğin, aktif kömür endotoksinlerin (bakteri hücresinde bulunan bir toksin) peşine düşer. Bentonit kili ise aflatoksinlerin (belirli küflerin ürettiği toksinler) peşine düşer. Bu, klorellayı cıva gibi metalleri temizlemek için serbest bırakır. Bonus olarak, aynı zamanda pestisitler ve herbisitler de azaltılmaktadır.

#4 DEĞİŞİTİRİLMİŞ NARENÇİÇİ PEKTİNİ

Pektin, çilek, elma ve diğer meyvelerde bulunan doğal olarak oluşan bir maddedir. Ne düşündüğünü biliyorum çünkü ben de aynı düşünceye sahiptim, zaten doğal olarak bulunan bir şeyi neden değiştirelim?

Bu harika bir soru ve kısa cevap, bu, narenciye meyvelerinin bazı kısımlarının döndürülmesine izin veriyor. bir toz haline Bu işlem sırasında, moleküller kan dolaşımınıza daha kolay emilebilmeleri için küçültülür. Sonuç, vücutunuzun pektinin lifli özelliklerinden daha fazlasından faydalamasını sağlar.

Bazı satıcılar, değiştirilmiş narenciye pektininin prostat kanserine yardımcı olabileceğini iddia ediyor. Diğerleri, hücresel sağlık için faydalı olabileceğini öne sürüyor. Bizim bakış açımızdan, bizim ilgi alanımız, iyi yaptığı GI kanaldan ağır metalleri uzaklaştırma kabiliyetidir.

Modifiye narenciye pektini satın almak söz konusu olduğunda pek çok seçenek vardır, ancak en incelenen, ecoNugenics tarafından satılan PectaSol-C'dir.

5. IMD (Bağırsak Metal Detoksu)

IMD, kovalent olarak bağlı elementlere sahip yüksek derecede saflaştırılmış bir silikadır. Bu basitçe IMD'nin bağırsaktaki cıva gibi ağır metallere bağlandığı anlamına gelir. IMD toz halinde gelir ve bilinen herhangi bir alerjen veya dolgu maddesi içermez. IMD, çok daha güçlü olduğu için diğer bağlayıcılardan daha pahalıdır. Bu nedenle, en iyi şekilde bir sağlık uzmanının tavsiyesi altında alınır.

IMD genellikle bir seferde yalnızca beş gün alınır ve ardından iki gün boyunca ondan geri çekilir. Metallerin vücutunuzda birikmesinin yıllar alabileceği göz önüne alındığında, bu aşamada birkaç ay boyunca parçalanmayı bekleyebilirsiniz.

#6 ZEOLİTLER

Zeolitler endüstriyel olarak üretilebilir ve doğal olarak oluşabilirler. İkincisi, volkanik kaya ve külünlük alkali yeraltı suyunu bulduğu yerde oluşur. Daha sonra negatif yük taşıyan bir bal peteği yapısı oluşur. Bu negatif yük, petek içindeki ağır metalleri, kimyasalları ve diğer uçucu bileşikleri hapseden pozitif yüklü toksinlere bağlanır. Aktif kömürün aksine, zeolit bunu hayatı besinleri çıkarmadan yapar.

Bu, onu acemi detoksü için iyi bir giriş noktası bağlayıcısı yapar. Nispeten ucuzdur ve kurşun, cıva, arsenik ve kadmiyum gibi pozitif yüklü toksinleri yakalayan bir mıknatıs gibi çalışır. Bu da, enerji seviyelerinin yüksek tutulmasına ve bağıışıklık sisteminin optimal seviyede çalışmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, tüm zeolitler eşit yapılmaz ve bazıları oluşum sürecinde kirlenticileri toplar.

Daha iyi zeolitlerden birini <https://detox101.thegoodinside.com/adresinde> bulabilirsiniz. Oldukça etkili bir bağlayıcıdır ve DAİMA saflık açısından test edilmiştir.

Çöpü bagajınızdan çıkarabilecek başka bağlayıcılar var mı? Evet, çok ama bu bölümün amacı sizi bunalmak değil, başlamamanız için size yeterli bilgiyi sağlamak.

Umarım yardımcı olur.

Bölüm 11: DEZENFEKSİYON SAĞLANDI

Vücut toksinlerle dolduğunda detoksifikasyon sürecinin yavaşlamaya başladığı bir sıra değil. Bazı durumlarda, öğütme durma noktasına bile gelebilir. Toksik maddelerin gidecek hiçbir yeri olmayan vücut derin bir iç çeker ve ardından toksinleri yağ hücrelerinde depolar. Bunu tehlikeli maddeleri hayatı organlardan uzak tutmak amacıyla yapar. Bu noktada kilo alımı ve kronik yorgunluk yaygın şikayetler haline gelir.

Bazları için ağır metaller, toksik küfler, PCB'ler gibi toksinlerin depolanması devam edecek. ta ki bir gün bir şey nihayet yol verene kadar. Bunun tıbbi terimleri "ölüm ve hastalık"tır.

Bilinen bir toksine daha fazla maruz kalmayı azaltmak her zaman akıllı bir ilk adımdır. Ancak bunun tek başına birikmiş işleri temizlemesi olası değildir. Ancak doğru bir yaklaşımla, yağ tabakalarının içinde birikmiş yılların toksinlerinden kurtulmak mümkündür. Bunu yapmamızı yardımcı olması için, glutatyon seviyelerini optimize etmek önemlidir. Daha sonra Nrf2 olarak bilinen olağanüstü bir yola girebiliriz. O noktaya gelmeden önce glutatyonun ne olduğunu ve bize nasıl fayda sağladığını inceleyelim.

GLUTATYON

Glutatyon (GSH) vücutta bulunan bir moleküldür. Glutamik asit, sistein ve glisin olmak üzere üç amino asitten oluşur. Bu kötü çocuklar bir araya geldiklerinde müthiş bir detoks çetesini oluştururlar. Aralarında metallerin, kalıpların, serbest radikallerin vb. vücutunu sürme yeteneğine sahiptirler.

Kötü beslenme, alitta yatan sağlık koşulları ve doğal yaşılanma sürecinin tümü glutatyonu azaltır. Seviyelerinizin azaldığının açık bir işaret, zayıf bir bağımlılık fonksiyonudur. Bu, bir kişiyi her yıl öksürük ve soğuk algınlığına yakalanmaya daha yatkın hale getirebilir. Neyse ki seviyenizi tekrar yükseltmenin yolları var.

Takviyeler söz konusu olduğunda, çoğu bağırsakta zayıf bir şekilde emilir. Bu onları tahta bir kızartma tavası kadar kullanışlı yapar. Daha iyi bir seçenek, glutatyonu bir lipozom (glutatyonun siğdiği küçük bir yağ kabarcığı) olarak almaktır. Bu, glutatyonun sindirim sürecinde hayatı kalmasına yardımcı olur. Doktorunuzdan intravenöz olarak glutatyon uygulamasını da isteyebilirsiniz. Sorumluluğu keskin bir igne taşıyan birine devretmeden önce, belki de daha akıllı, daha az istilacı bir seçeneği araştırmalıyız.

Ya size vücudunuzun kendi yüksek kaliteli glutatyonunu bir kuruş karşılığında yapabileceğini söylesem ?

Şartsızca bir şekilde, bunu yapmak oldukça kolaydır. Sadece vücuda ihtiyacı olanı vermemiz gerekiyor. Bu bizi öncüllerde götürür. Öncüler, vücudunuzun glutatyon yapmak için ihtiyaç duyduğu yapı taşlarıdır. İyi haber şu ki, bunlardan sadece üç tane var. Her biri yaygın olarak bulunur ve nispeten ucuzdur. İlk bileşen, çoğu sağlık mağazasında bulunabilen N-asetil L-sisteindir (NAC). Kalan bileşenler C vitamini ve peynir altı suyu proteinidir. Bunu kendi glutatyon pastanızı pişirmek gibi düşünün. Malzemeler ne kadar iyi olursa, sonuçlar o kadar iyi olur. Bunu göz önünde bulundurarak, büyük marketlerde satılan "pazarlıklı" takviyeleri atlamanın muhtemelen en iyisidir.

Vücutunuzun kendi glutatyonunu yapmasına izin vermek, kendi optimal seviyesine ulaşmasını sağlayacaktır. Ve bir kez yaptığından, sağlıkta gözle görülür bir iyileşme yüzeye çıkar. Glutatyon daha sonra indirgeme ve oksidasyon dengesini koruma görevini yerine getirerek "vücutun ana antioksidanı" unvanını geri alabilir. Glutatyon, sahip olduğu proteinleri onarmak için harika bir iş çıkarır.

oksidatif stres nedeniyle hasar görür. Aynı zamanda, glutatyon serbest radikallerin mevcut dengesizliklerini nötralize eder. Bu, genellikle erken yaşlanma ile ilişkili olan zararlı etkilerini kontrol etmeye yardımcı olur.

Açık olmak gerekirse, tankınızda yeterli glutatyon olması, iyi ile iyi arasındaki farkı yaratabilir. Sağlık ve hastalanmak. Bununla birlikte, glutatyonun tüm bunları tek başına yapamayacağını belirtmekte fayda var. Hayır, bu görevleri bazı enzimler yardımıyla gerçekleştirir. Enzimler, belirli biyokimyasal reaksiyonların gerçekleşmesini sağlayan katalizör görevi görür. Onlar olmadan, glutatyon etkisiz hale gelirdi.

Bunu bilmek neden önemlidir?

Civa gibi bir madde bir hücreye bağlandığında, glutatyon S-transferazlar (GST) olarak bilinen bir enzim ailesi hücreyi glutatyonun ellerine yönlendirir. Bütün bunlar Faz II detoksifikasyonda olur. Faz II, zararlı toksinlerin nötralize edildiği ve suda çözünen toksinlere dönüştürüldüğü bir adımdır. Yardımcı olacaksa, civa ile idrarı karıştırırken plastik kaşık tutan tüm o küçük enzimleri hayal edin. Garip bir örnek biliyorum ama bazen tuhaf örnekler anlatmak istediğimi anlamama yardımcı oluyor. Toksinler suda çözünür hale geldikten sonra böbrekler yoluyla vücuttan atılmaları daha kolaydır.

Her şey eşit olduğunda, cıva kan yoluyla karaciğere de taşınabilir. O zaman karaciğerden safraya oradan da ince bağırsağa geçer. İdrar ve dışkinin bu kadar önemli olduğunu kim bilebilirdi?

Bir yan not olarak: Çileklerde bulunan çözünmez liflerin diyetteki civanın %95'inden fazmasını yakaladığı bilinmektedir! Suşi yerseniz, (organik) çilekler kontamine balıklarda bulunan cıva miktarını azalttığı için bunu bilmekte fayda var.

Nrf2

Güzel bir şekilde ilerleyerek, glutatyon seviyelerimizi tamamladığımızda, detoks yapbozunun bir sonraki bölümünü çözebiliriz. Bunun için, hücresel antioksidan tepkinin ana düzenleyicisi olan nükleer faktör eritroid 2 ile ilişkili faktör 2'yi düzenlememiz yeterlidir. Vay canına! Bu ne anlama geliyor?

Bu noktada, ipuçlarım için çalışacağımı umuyorum. En önemlisi, çünkü Nükleer faktör eritroid 2 ile ilişkili faktör 2 yukarı regülasyonu (kısaca Nrf2), sade İngilizce'ye ayırmak için bir meydan okumadır. Ve eğer bunu başarabilirse, sonunda bir reverans yapacağımdan emin olacağım.

Hazır?

Son sayımda, bilim adamları insan vücudunun genomunda yaklaşık 25.000 gen olduğunu tahmin ediyorlar. Genom, bu 25.000 geni belirli bir şekilde hareket etmeye teşvik eden DNA'dır.

Bizi biz yapan genlerimizdir. Ve hepimiz bazı gen özelliklerini paylaşıyor olsak da (çoğumuzun yalnızca bir kafası olduğu gibi) pek çok özellik her birimize özgüdür. Örnek olarak: hepimizin parmakları var ama parmak izlerimiz her birimiz için benzersiz.

Ancak bunların detoksifikasyon veya Nrf2 yolu ile ne ilgisi var?

Parmak izleri bir yana, bu 25.000 gen, her bir hücrenize neyi, ne zaman yapacağını söyler. BT. Vücutunuz kas, kemik, sinir vb. gibi çoklu hâlde hücrelerden oluşan için bu çok büyük. (Vay canına, bu son cümle bizi iki saatlik bir biyoloji dersinden kurtardı).

Bir zamanlar, tıp alanındaki fikir birliği, doğumda size verilen genlere takılıp kaldığınız yönündeydi. Ve eğer bu genlerden bazıları biraz berbatsa, o zaman

bu konuda yapabileceğiniz çok şey var. Yazık çok yazık. Ancak, artık bunun kesinlikle doğru olmadığını biliyoruz. Genlerin hareket etme şekli besinlerden etkilenir (Gıda olarak da bilinir.) Benimle kalın çünkü bir sonraki kısım inanılmaz derecede alaklı.

Vücutunuzun kendini onarması gerekiğinde, belirli genler devreye girer. (Dikkat açılıp kapanmadı dedim.) Bu ayrım önemli bir ayırmadır. İşte nedeni...

Zihninizde, bir elektrik anahtarının açılıp kapatıldığını hayal edin. Elektrik akışını durdurmak ve başlatmak için oldukça basit bir tasarım. Ancak bunu yapmak için çok daha süslü bir seçenek var. Buna kısma anahtarı denir. Dimmer anahtarları, o ışığın ne kadarının ifade edildiği konusunda bize daha fazla kontrol sağlıyor. Bu 25.000 (ish) genin aynı şekilde hareket ettiğini düşünün.

Bir ışık anahtarı gibi açılıp kapanmazlar, aksine vücutun ihtiyaçlarına göre açılıp kapanırlar.

İste buna bir örnek: Bileğimizi burktugumuz takdirde (her zaman bir serseri) iltihaplanma hızla sonuna kadar artar. Bu, bölgeye daha fazla iyileştirici besin gönderir. Yara iyileşikçe, daha az iltihaplanma gerekir. Ancak iltihaplanma asla tamamen kapanmaz, sadece waaaay'a çevrilir. Biraz önce bahsettiğimiz kısma anahtarı gibi.

Bu süreç, bağılıklık sistemi tarafından kendi kendini düzenler. Ancak daha ilerideki genler, bağılıklık sistemini etkileyerek şekilde ifade ediliyor. Ahh, her şey açık, ama Nrf2 tüm bunlara nasıl uyuyor?

Sorduğuna çok sevindim.

Nrf2 son derece önemli bir yoldur. Aynı zamanda vücutta bulunan temel proteinlerden biridir ve hemen hemen her hücrede bulunur. Bir dizi farklı görevi yerine getirir. Bunlardan biri, hücrelerin içinde bulunan koruyucu enzimlerin ve koruyucu proteinlerin düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Basitçe söylemek gerekirse, bu, hücrelerin kendilerini çok çeşitli kronik hastalıklardan korumalarına yardımcı olur. Bu oldukça düzgün bir numara, ancak Nrf2 tek numara bir midilli olmaktan çok uzak.

Şuna bir bak...

Vücuta bir stres etkeni (iltihaplanma gibi) çarptığında, Nrf2 harekete geçer. Daha sonra bağlanır antioksidan tepki elemanı denen bir şeye. Bu da antioksidan üretimini kontrol eder. Bu noktada eski dostumuz glutatyon, modası geçmiş gibi vücuta pompalanır. Ama bekleyin, dahası var...

Nrf2 etkinleştirildiğinde, mitokondriniz daha fazla ATP üretmeye başlar. (ATP'yi şu şekilde düşünün: Vücuta güç sağlayan yakıt.) İşte burada ilginçleşiyor.

Nrf2 oksidatif strese yanıt verirken, 500'den fazla geni kontrol altına alır. Nrf2, hücrelerin zararlı durumlardan korunmasını sağlamak için bu genlerin her biri ile kollektif olarak çalışır. Bazı genler açılır; diğerleri reddedilir. Ama çok uzun süre değil. Daha önce öğrendiğimiz gibi, vücuttaki her şeyin dengelenmesi gereklidir. Çok uzun bir süre boyunca çok fazla Nrf2 ekspresyonu, kanserli tümörlerin gelişimini bile destekleyebilir. Şaka yapmıyorum. Ama burada durum böyle değil. Doğru denge ile, Nrf2 tarafından kontrol edilen genler hayatı kalma genlerimiz olarak düşünülebilir.

Ve işte burada her şey düzgün bir şekilde bir araya geliyor.

İnsanoğlunun bildiği hemen hemen her hastalık, aşağıdaki dört şeyden herhangi biriyle ilişkilendirilebilir.

1: Aşırı iltihaplanma.

2: Aşırı toksisite.

3: Anahtar besinlerde eksiklik.

4: Yaşlanmamıza neden olan çok fazla oksidatif stres. Nrf2, bu şeyleri menzil içinde tutmak için elinden gelen her şeyi yapıyor.

Bununla birlikte, Nrf2'nin ideal olarak kenarda oturup bir sorunun çözülmesini beklediği zamanlar vardır. Garajda oturan yüksek güçlü bir spor arabaya sahip olmak gibi. Nrf2 daha fazla glutatyon yaptıgında, detoks kolunu normalden daha fazla çevirmemize izin verdiği için bu utanç verici.

Hmm, keşke bir şekilde Nrf2'yi düzenlemenin bir yolu olsaydı. Bu, terli küçük parmaklarınızın tüm bu kısma anahtarlarına sahip olması gibi olurdu! Ne düşündüğünü biliyorum çünkü ben de aynı düşünmeye sahiptim, Nrf2'yi nasıl düzenleriz?

Bu harika bir soru ve bunu yapmanın birkaç yolu var. Öncelikle sulforaphane ile başlayalım. Sulforaphane, Nrf2'yi pantolonun içine sokan ve "Hey, uyanın Mr. Uykucu, işe koyulma zamanı."

sülforafan

İşin puf noktası, saf, doğal bir sülforafan kaynağı bulmaktır. Ancak en iyi kaliteyi internette ve doktorunuzun ofisinde bulamayacaksınız. Ama onu bahçemde büyürken bulabilirsiniz. Kapıma giden yolu bulmadan önce, yetiştirdiğim şeyin ne olduğunu tahmin edip edemeyeceğinize bakın. Brokoli filizlerini tahmin ettiyseniz, haklısınız.

Brokoli filizleri, oldukça güçlü bir sülforafan formu oluşturan glukorafanın içerir. Bu kitaptan tek bir şey çıkaracaksınız, o da taze brokoli filizi yemenin faydası olsun. Atladıysanız, Brokoli filizleri vücutun detoksifikasyon yeteneğini hızlandırır. Buradaki fikir, vücutunuzun kaldırabileceğinden daha hızlı gitmek değildir. Unutmayın, detoksifikasyon kısa mesafe koşusundan ziyade bir maraton yarışıdır.

Değer sağlama adına, burada Nrf2'yi yukarı doğru düzenlemenin bazı yolları daha var. Birincisi, diyetinize daha fazla turpgil sebzeleri ve kükürt bazlı bileşikler eklemektir. Bunlar allium ailesinde (soğan, arpaciğ ve sarımsak vb.) Bulunabilir.

Bir yan not olarak: "[Şifa Noktası](#)" kitabımda bulunabilecek daha pek çok şifalı yiyecek var.

TAKVİYELER

Hata yapmayın, brokoli filizleri en ucuz seçenekinizdir. Ancak biraz paranız varsa, DHA, R-lipoik asit ve PQQ gibi birkaç iyi hedeflenmiş takviye ile Nrf2'yi kabuğundan çıkarabilirsiniz.

DHA, balık yağlarında bulunan bir tür omega-3 yağıdır. Çoğu insan, diyetlerinde omega-3 yağlarından yoksundur, bu da vücutun omega-3'ten omega-6'ya yağ oranında bir dengesizliğe neden olur. DHA iltihabı azaltmaya yardımcı olabilir, ayrıca beyin ve kalp sağlığı için oldukça iyidir. Civa için (üçüncü bir tarafça) tarandığı için Nordic Naturals tarafından satılan DHA markasını seviyorum.

R LIPOIC, Alfa Lipoik Asitten önemli ölçüde daha güçlündür, bu nedenle, küçükten başlayıp yavaş ilerlemek her zaman en iyisidir. R-lipoik asit, enerji üretiminde yer alan birçok enzim için gerekli bir kofaktördür. Vücut onu Alfa Lipoik Asitten daha iyi tanıdığı için burada bizi ilgilendiriyor.

PQQ, C Vitamininden yaklaşık 100 kat daha güçlündür. İlk olarak bakterilerde enzim reaksiyonları için bir kofaktör olarak keşfedilmiştir. Bir "kofaktör", basitçe enzimlerin işlerini yapmasına yardımcı olduğu anlamına gelir. PQQ, hücresel enerjiyi ve bilişsel performansı geliştirir. Yaşlandıka mitokondri performansı düşer. Bunu basit tutmak için PQQ, yeni mitokondri oluşumunu geliştirir. PQQ'nun dezavantajı, bazı kişilerin onu çok teşvik edici bulabilmesidir. Bunun geçici çözümü, ondan düzenli aralar almaktır. Bu bizi güzel bir şekilde "nabız atışı" olarak bilinen bir şeye götürür.

nabız atışı

Bozuk bir plak gibi ses çıkarmak istemeden, vücuttaki her şey hassas bir dengedir. Nrf2'yi Düzenlemeye çalışmak, her gün tüm gün yapmak isteyeceğiniz bir şey değildir.

En iyi sonuçlar, R-lipoik asit gibi takviyeler kısa bir süre için alındığında ve sonra kesildiğinde gelir. Bu tekniğe genellikle "darbe" denir. Darbe sistemi uyarır. Ayrıca, durduğumuzda vücuda yeniden toplanma ve yenilenme şansı verir. Bu, parkta hızlı bir yürüyüş yapmak ve ardından biraz temiz hava almak için parktaki bankta oturmak gibi.

Mevcut detoks yeteneğinize bağlı olarak, işe yarayan bir tatlı nokta bulmak önemlidir. senin için. Bazı insanlar, beş gün boyunca takviyelerle "nabız atmanın" ve ardından iki gün ara vermenin en iyi sonucu verdiği düşünüyor. Diğerleri, dört gün çalışıp üç gün ara vererek daha iyi sonuçlar bulabilir. Bu, şeylere karşı toleransınıza bağlıdır. Herhangi bir zamanda kendinizi daha kötü hissederseniz, durun. Ardından, aynı zamanda daha fazla su içerken daha fazla bağlayıcı eklemeye geri dönün.

Takviyeler, Nrf2'yi yukarı doğru düzenlemenin bir yolu olsa da, zayıf bir diyetten çıkış yolunuza tamamlayamayağınızı anlamak önemlidir. İyi beslenme, sağlığın temelidir. Ve spektrumun diğer ucunda, şimdi kendimizi oruç tutmaktan bahsederken buluyoruz. Egzersizle birleştirildiğinde oruç tutmak, Nrf2'yi düzenlemenin başka bir yoludur.

ORUÇ

Oruç kelimesi zihinde türlü türlü görüntüleri çağrıştırır. Orucun ne olmadığıyla başlayalım. Oruç, bir ağaçın altında bağıdaş kurup uzun süre dal ve yemiş yemek değildir.

Evet doğru, bazı oruçlar günlerce hatta haftalarca sürebiliyor. Ancak çoğu zaman oruç kısa aralıklarla yapılır. Bu genellikle aralıklı oruç olarak bilinir. Uyurken yemek yeme konusunda ender bulunan bir yeteneğe sahip değilseniz, bunu hayatınızın büyük bir bölümünde yaptınız. Genellikle, "orucu bozmak" anlamına gelen kahvaltıya kadar.

Aralıklı oruç fikri, uyandığımız andan ilk yemeğimizi yediğimiz zamana kadar geçen süreyi uzatmaktadır. Aslında, belirli bir zaman dilimi içinde yemek yemeyi seçiyoruz. Bu bazen 16/8 yöntemi olarak bilinir. Örneğin, son yemeğinizi akşam 8'de yerseniz ve ertesi gün öğlene kadar yemek yemezseniz, teknik olarak on altı saat aralıksız oruç tutmuş olursunuz. Bu çok kötü değildi, değil mi?

İşte bazı iyi haberler. Oruçla gelen sağlık yararları, Nrf2 düzenlemesinin çok ötesine geçer. Uzun süreli bir açlık sırasında vücut, otofaji olarak bilinen bir sürece girer. Burası vücutun eski veya hasarlı hücreleri temizlemeye başladığı yerdir. Sistemi tıkanan daha az gereksiz söyle, işler daha düzgün çalışma eğilimindedir. Bu, tüm o eski kedi videolarını cep telefonunuzdan kaldırılmaya eşdeğerdir.

Pekala, birçok karmaşık konuyu birlikte ele aldık ve umarım size düşünmeniz için birkaç şey vermişimdir ve hatta belki de bu süreçte sizi gülmüşümüşimdir. Değer sağlamak adına, sizinle son bir detoksifikasyon tüyosu paylaşmak istiyorum.

KIZİLÖTESİ

İsinya maruz kalma Nrf2'yi aktive eder, ısı da bizi terletir. Bu da daha fazla toksin atmamızı sağlar. Terleme karaciğer ve böbreklerdeki bazı yükleri kaldırıldığı için bu fikir hoşuma gitti. Gözden kaçırılsın söyleyeyim, cilt vücudun en büyük detoksifikasyon organıdır.

Ter atmanın birçok yolu var ama benim favorim kızılötesi sauna kullanmak. Elinizde bir sauna yoksa, her şey kaybolmaz. Yerel spor salonunuzda kullanabileceğiniz bir tane olabilir. Genellikle spor salonu üyeliğine dahildir ve ek para gerekmektedir.

Evde kendi kızılötesi saunanız olduğu için şanslıysanız, onu evinizin bir parçası haline getirin. Detoks rutini yapmak kolaydır. Siz arkaniza yaslanıp dinlenirken vücut tüm işi yapar.

Bunu yazarken, Niasin sifonu adı verilen yeni bir detoks protokolü üzerinde çalışıyorum. Belirli minerallerin, bağlayıcıların ve Niasin (B3) olarak bilinen bir takviyenin kullanımını içerir. Niasin, sauna kullanımıyla birleştirildiğinde, yağ hücrelerinde depolanan eski toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Kilo vermek için mücadele ediyorsanız (ve diyetteki bir değişiklik yardımcı olmadiysa), o zaman toksinlerin aşırı yüklenmesi sizin engelleyen bir şey olabilir. Ağır metallerin ve küfun kalçalarımıza nasıl bir kestirme yol açabilmesi esrarengiz. Buna bazen "orta yaş yayılması" denir. Buna bakmanın başka bir yolu, bu gezegende ne kadar uzun süre kalırsak, o kadar çok toksin alma eğilimindeyiz. Bu nedenle, detoksifikasyon her zaman devam eden bir süreç olarak görülmelidir.

Sağlığınız konusunda ciddiyseniz, kızılötesi sauna sahip olmak işinizin başında olmalıdır. Dilek listesi İşte nedeni...

Çalışmalar, düzenli kızılötesi sauna kullanımının yalnızca toksinleri azaltmakla kalmayıp aynı zamanda kardiyovasküler sağlığı da iyileştirdiğini gösteriyor. Kalp hastalığının ABD'de bir numaralı katil olduğunu düşünmeyi bıraktığınızda bu oldukça büyük bir mesele. CDC'ye göre, kalp hastalığı kayıtlı tüm ölümlerin %23,1'ini oluşturuyor. Bu, her yıl 647.000'den fazla Amerikalının ölmesi demek!

Kızılötesi sauna ayrıca kronik yorgunluk, uyku sorunları ve depresyon'a yardımcı olabilir. Şahsen, otuz dakikalık bir seans, ardından sıcak bir duş ve ardından soğuk bir duştan hızlı bir esinti buluyorum, lenfatik sistemin hareket etmesine yardımcı olur ve günün geri kalanında ruh halimi yükseltir.

Düzenli kızılötesi sauna kullanımı, kalıcı yaralanmalara da yardımcı olabilir. Bunu eklemlere, kaslara ve dokulara derinlemesine nüfuz ederek yapar. Bunu yaparken oksijen akışını ve dolasımını artırır. Bu, sertliği ve ağrıları eklemleri iyileştirmeye yardımcı olabilir. Kızılötesi sauna kullanımı, toksik kükürdü maruziyetine bile yardımcı olabilir. Ağır metaller ve kükür arasındaki bağlantı önemli bir bağlantıdır.

Kükür en iyi ihtiyamla toksik yükünü artırır, en kötü ihtiyamla bir darboğaza neden olur ve tüm detoksifikasyon sürecini yavaşlatır. İstatistiksel olarak, çözülmemiş bir ağır metal sorunu olan kişiler belirli kükürlere daha yatkındır. Ama dahası da var... Devam eden bir kükür sorunu olan kişiler, Lyme hastalığına yakalanmaya daha yatkındır. Neden?

Metaller ve kükür, bağıTRLik sistemi üzerinde bir engeldir. Enfekte bir kene ısırığı, devenin sırtını kıran son damla olur. İyi haber şu ki, kükür bir kez vücutla mücadele edildiğinde Lyme hastalığını yönetmede çok daha iyi hale gelir.

Sauna satın almak için acele etmeden önce, düşük EMF (elektrik manyetik alan) değerine sahip bir sauna bulmak önemlidir. Bu alanda oldukça fazla araştırma yaptım ve bazı şirketlerin EMF değerlerinin düşük olduğunu "iddia ettiğini" keşfettim, ancak biraz daha derine indiğinizde durum her zaman böyle olmuyor. Genellikle saunanın izole edilmiş kısımları test için gönderilir. Sonuçlar geldiğinde şirket, saunanın "bağımsız" olarak test edildiğini iddia ediyor. Daha sonra düşük bir EMF tokatlıyorlar

bize tüm hikayeyi anlatmayan etiket . Çoğu şeyde olduğu gibi, ödediğinizin karşılığını alma eğilimindesiniz. Ucuz saunalar teoride kulağa hoş gelebilir, ancak toksik yükünü artırmıyorlarsa.

Sonunda seçtiğim sauna doğrudan üreticiden geldi. kapıma kadar geldi ultra düşük EMF değerleri vaadiyle. Kurulduktan sonra, kendi EMF ölçüm cihazımı kullanarak şirketin numaralarını çoğaltabildim. Bunu kendi gözlerimle görmek bana huzur verdi.

Sonbahar kışa dönerken, kıızılıotesi işinların tadını çıkarmak için daha fazla zaman harcıyor gibiyim. Isı normal bir sauna kadar yoğun değil, daha çok bir kamp ateşinin yanında oturmaktan aldığınız rahatlatıcı ısıya benziyor. Bu tamamen zevkli bir deneyim haline getirir. Açık olmak gerekirse, yine de terleyeceksiniz. Bunu yaparken toksik ağır metaller ve PCB'ler vb. deriden dışarı akar. Bu, yükü karaciğer ve böbreklerden alır. İşin püf noktası, tüm bu toksinlerin sisteme geri dönmesini engelleyen bir bağlayıcı kullanmaktadır.

Kullandığım saunanın detayları bu kitabın arkasında bulunabilir. Ayrıca bir promosyon kodu ekledim bu sana biraz para kazandıracak.

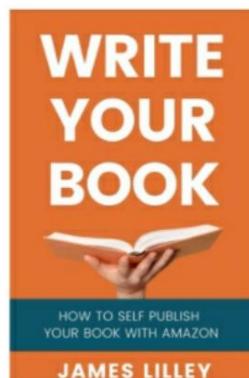
Şimdilik, benimle vakit geçirdiğiniz için teşekkür etmek dışında sanırım bu kadar . Umarım bu bilgi yardımcı olmuştur. Eğer öyleyse, lütfen kısa bir inceleme ile bana yardımcı olabilir misiniz? Süslü bir şey olması gerekmiyor; basit bir cümle yapacaktır. Bağımsız bir yazar olarak, her kitap satışında ağızdan ağıza sözlere güvenirim.

Son olarak eşime ve aileme teşekkür ederim. Onların desteği olmadan, bunları yazmak kitaplar mümkün olmazdı.

Bir dahaki sefere kadar, şimdilik hoşçakalın.

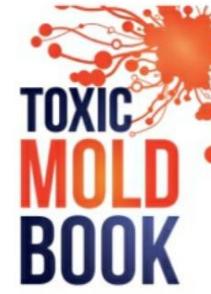
James.

BU YAZARIN DİĞER KİTAPLARI



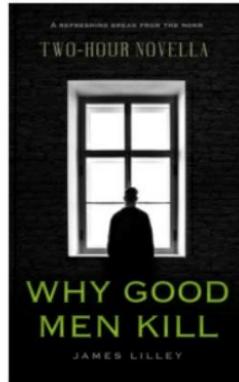
JAMES LILLEY

How To



JAMES LILLEY

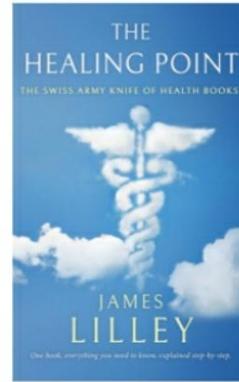
Healthy Home



WHY GOOD
MEN KILL

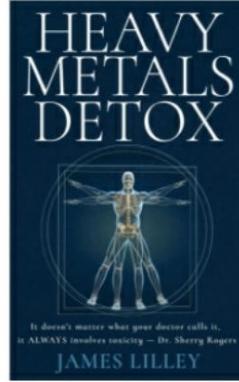
JAMES LILLEY

Short story



JAMES
LILLEY

Immune Boost



JAMES LILLEY

Detoxification



More soon

ŞİMDİ NE YAPIYORUM?

Karaciğer detoksifikasyonda çok önemli bir rol oynadığından, bu konuya bütün bir kitap ayırmayı faydalı olacağını düşündüm. Sağlıklı bir karaciğer, daha hızlı iyileşmenizi, daha fazla enerjinin tadını çıkarmamanızı, daha net düşünmenizi ve huzurlu bir zihin durumuna sahip olmanızı sağlar. Bunun olumlu etkileri hem özgürlüğe hem de derin olabilir.

Her zaman olduğu gibi, bilgileri okuması keyifli bir şekilde sunmayı hedefliyorum. yardımcı olduğunu sanmıyorum

bir kitap tıp sözlüğü gibi okunduğunda herkes. En azından, toksisite ile uğraşan kişiye. Bültenime kaydolarak çabalarımı desteklemeye yardımcı olabilirsiniz. Kitap bittiğinde, ilk öğrenen siz olacaksınız.

BÜLTEN DETAYLARI

Sonbahar 2020 haber bültenime, bir grup genç erkeğe karşı koştugum bir video ekledim. Sanırım yaşlı bir beyaz adamın (neredeyse 60 yaşındayım) onlara nasıl ayak uydurabileceği konusunda kafaları biraz karışmıştı, lol.



Bültenime kaydolmak ücretsiz ve yapılması kolaydır. Emin ol seni asla paylaşmayacağım bilgi ve sadece söyleyecek ilginç bir şeyim olduğunda yazarım. [writeonjames.com'a](http://writeonjames.com) göz atın

ADINIZI BASKIDA GÖRÜN

Melez bir yazar olarak kısa öyküler yazmaktan da keyif alıyorum. Bazen, aracılığıyla eğlenceli yarışmalar düzenleyeceğim. bültenim ve kazananın adı bir sonraki kitabımda bir karakter oluyor. Adınızı basılı olarak görmek istediyiseniz, döngümde kaldığınızdan emin olun.

WriteonJames.com

SAUNA İNDİRİM KODU

Burada kullandığım düşük EMF'li sauna tek kişilik bir ünite. Şirket ayrıca iki ve üç kişilik birimler sunmaktadır. İndirim kodunu kullanarak kendinize birkaç yüz dolar kazandırabilirsiniz.

JAMES500. En son kontrol ettiğimde 500 dolarlık bir indirim için iyiydi.



Radianthealthsaunas.com adresinden doğrudan üreticiden satın alabilirsiniz. Veya bu saunayı sipariş etmek için yardıma ihtiyacınız varsa, Jameslilley24@gmail.com adresinden bana bir e-posta gönderebilirsiniz. Konu satırına SAUNA kelimesini eklemeniz yeterli.